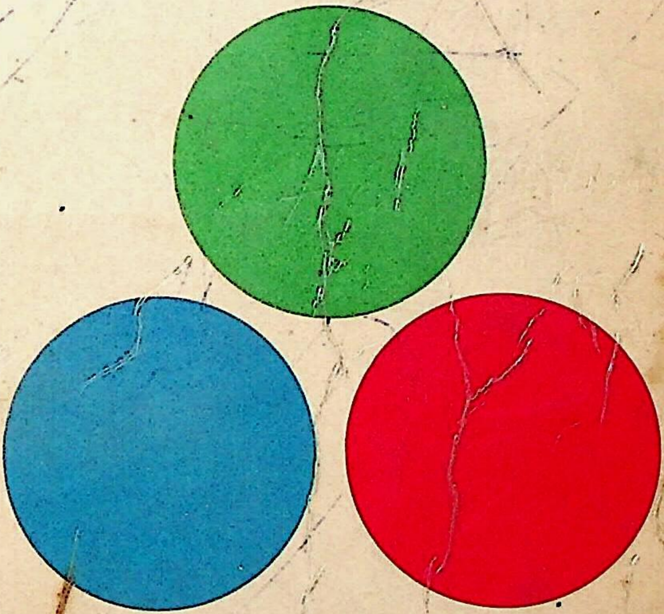
CHROMOPATHY

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



डा० द्वारका नाथ नारंग
(एन.डी.)

सूर्य किरण चिकित्सा

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

डा० द्वारका नाथ नारंग (एन.डी.)

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

··स्कैन्ड/Scanned··

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

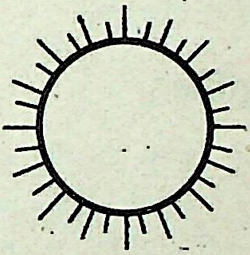
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सूर्य किरण चिकित्सा

CHROMOPATHY



सूर्य की रंगीन किरणों द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा

लेखक

डा. द्वारका नाथ नारंग

एन.डी.(लन्दन)

प्रकाशक :

ईश्वर दास नारंग, चैरीटेबल ट्रस्ट

पी-२५ कनाट प्लेस

नई देहली

फोन 343547

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लेखक :
डा. द्वारका नाथ नारंग
ट्रस्टी : ईश्वर दास नारंग चैरीटेबल ट्रस्ट
पी. 25 कनाट प्लेस
नई दिल्ली 110001
फोन : 343547

*

सर्वाधिकार ट्रस्ट द्वारा सुरक्षित

*

पहला संस्करण - 1983
दूसरा संस्करण - 1985
तीसरा संस्करण - 1987
चौथा संस्करण - 1991

*

मूल्य 25.00 रु.

*

Honorary Distributor & Consultant
श्री पन्ना लाल अनेजा
K 109 हौजखास, नई दिल्ली - 110016
फोन : 666466 / 669096

*

मुद्रक :
गाईड पब्लीकेशन्स,
जे - 3/5, राजौरी गार्डन, नई दिल्ली - 110027

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"Before death, position, pride & power all vanish. Realising this, strive day & night, with purity of body, mind & spirit, to realize the higher Self, by the service of all living beings. The body must be preserved as a vehicle for this service. But remember : You are not this body - this body cannot be you"

Sri Sathya Sai Baba

जीवन के दुःख दर्दों को उसी रूप में न लो जैसे वह दिखते हैं; सचमुच वे महानतर उपलब्धियों के तरीके हैं।

श्री मां
अरबिन्धु आश्रम

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चौथे संस्करण की भूमिका

सूर्य किरण चिक्तिसा कोई नई खोज नहीं है—यह बहुत पुरातन विधि हमारे शास्त्रों में है। वहीं से हमारे कई महानुभावों ने खोज निकाली है।

यह तो सब को विदित है कि सूर्य ही शक्ति का स्रोत है जिसके बिना मानव जीवन-पशु-पक्षी जीवन-फल-फूल-अनाज कुछ भी संसार में नहीं रह सकता।

सूर्य किरणों में सात रंग हैं जो साधारण आंख देख सकती है—बाकी रंग तो बहुत हैं।

योगिक शास्त्र के मुताबिक मानव शरीर में सात योगचक्र हैं (अब तो योरुप के विज्ञानिक भी यह मानते हैं। वह इन चक्रों को glands कहते हैं) मूलधार चक्र से शुरू होकर सहस्रार चक्र तक इन सातों चक्रों का रंग लाल (शक्ति) से शुरू होकर सिर पर सहस्रार हल्के नीले पर समाप्त होता है।

जब मानव शरीर में रंगों का संतुलन अनुपायुक्त आहार-विहार से बिगड़ जाता है तो शरीर अस्वस्थ हो जाता है। अतः सूर्य किरण चिकित्सा से शरीर के रंगों का संतुलन ठीक किया जाता तो शरीर स्वस्थ हो जाता है : What is Dis-eases, im-balance of colours in the human Body? सूर्य किरण चिकित्सा का यही मूल सिद्धांत है जो कि एक साधारण व्यक्ति भली प्रकार समझ जाता है। इससे सरल और सस्ता इलाज और किसी भी तरीके से नहीं हो सकता। इसके साथ भोजन में सुधार अति आवश्यक है।

95% बिमारियों का कारण दिमाग़ी तनाव (Tension) ही है—Tension दूर करने के लिये सुपाचय भोजन ही सहायता करता है। उसके लिये साथ में Meditation एक आवश्यक अंग है। सुपाचय भोजन से शरीर स्वस्थ होने पर मन भी तनाव मुक्त स्वस्थ होगा और तनाव कम होगा। सुपाचय भोजन में फल, हरी सब्ज़ियां मौसम की (बेमौसम की नहीं) बगैर छना आटा मुख्य हैं।

मांसाहारी भोजन, सिगरेट बीड़ी, शराब, पान मसाला, तम्बाकू, चूना, सुपारी यह सब Negative भोजन हैं। इससे शरीर कभी स्वस्थ नहीं रहता तो मन भी अस्वस्थ हो कर कई प्रकार के तनाव पैदा करता है। कहते हैं Healthy mind in healthy body.

"पहला सुख निरोगी काया" इसी वाक्य पर ध्यान देना चाहिये।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

अनेजा पी० एल० N. D.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भूमिका

जीवन का उद्देश्य परमात्मा के जीवों की सेवा कर निर्वाण प्राप्त करना है, पर इसका माध्यम स्वस्थ शरीर है जिसके द्वारा ही यह 'परमपद' प्राप्त हो सकता है। तभी तो हमारे ऋषियों ने भी कहा हैं:

शरीर माद्यम् खलु धर्म साधनम्

अर्थात् : धर्म के सब साधनों का माध्यम शरीर ही है। अस्वस्थ मनुष्य न तो धर्म का यथावत पालन कर सकता है और न ही धन कमा सकता है। इसलिए शरीर को स्वस्थ रखने की अति आवश्यकता है जिसके साधन है—शुद्ध आहार, शुद्ध हवा, शुद्ध पानी तथा शुद्ध विचार और प्रसन्न मन ।

आहार (भोजन) का ध्यान रखना चाहिए। क्या खाये कब खायें और कैसे खाये। अच्छा भोजन भी। यदि ठीक से नहीं पचा तो शरीर को पूरा लाभ नही मिलेगा। प्रतिदिन प्रातः काल आवश्यकतानुसार व्यायाम, योगासन और प्राणायाम अवश्य करना चाहिए जिससे शरीर सुडौल और फुर्तीला रहता हैं। पाचन तथा मल निकालने वाले अंग अपना-अपना काम ठीक से करे। पाचन की क्रिया ठीक न हो तो मल ठीक से बाहर नहीं निकलता और यह गन्दगी धीरे-धीरे शरीर में जमा होकर बीमारी का रूप ले लेती है।

बीमार पड़ने पर हम डाक्टरों के दवाखानों के चक्कर लगाते रहते है। इस दौड़-भाग में समय और पैसे बहुत खर्च होते हैं। छोटी छोटी बीमारियों के उपचार के लिए भी व्यक्ति को परावलम्बी बनना पडता है।

आधुनिक चिकत्सा की बहुत सी दवाईयाँ इतनी महंगी है कि उन्हें हर एक आदमी नहीं खरीद सकता। कुछ दवाईयां तो विदेश से मंगवानी पड़ती हैं। इनके दुरुपयोग से जो नुकसान हो रहे है। वो आप समाचार पत्रों में प्रतिदिन पढ़ रहे हैं। इसलिए आज ऐसी उपचार पद्धति की जरूरत हं जो सस्ती और सरल हो।

卐 सूर्य किरण रंग चिकित्सा (Chromopathy) एक बहुत ही लाभदायक सरल और सस्ती पद्धति है।

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

卐 सूर्य की किरणों मे रोगों को दूर करने और शरीर को सबल बनाने की अद्‌भुत शक्ति है ।

卐 सूर्य किरणों में दवाइयों (Elements) का विद्युत भन्डार है जो प्रकृति से आप बिना मोल ले सकते हैं और घर बैठे इलाज कर सकते हैं ।

प्राचीन काल से भारतवर्ष में सूर्य की पूजा होती रही है । सूर्य के बिना जीवन असंभव है । इसीलिए सूर्य को जीवन दायिनी और जीवन परायागी मानते हुए सूर्य को भगवान की संज्ञा दी गई । सूर्य की महानता को जानकर हमारे वेदों, उपनिषदों आदि में अनेक श्लोक लिखे गये थे :

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च (ऋ० 115/1)

सूर्य चर और अचर विश्व, सभी की आत्मा तथा उनके रक्षक हैं।

आरोग्यं भास्करा दिच्छेत्

सूर्य आरोग्य प्रदान करता है । अर्थात् आरोग्य की कामना सूर्य से करनी चाहिए ।

सूर्य को सप्त-रश्मी कहा गया है । जिससे मालूम होता है कि भारतवासियों का ज्ञान कितनी उच्च कोटि पर था जबकि यह पांच हजार वर्ष पहले की रचनाये हैं ।

आज भी भारत सूर्य-किरण तथा प्राकृतिक चिकित्सा के विकास में आगे है । पूर्व और पश्चिम देशों के लोग यह चिकित्सा यहां से सीख कर अपने अनुभव लिखकर भेज रहे है और यह इस नई पद्धति की सरलता और अभीष्ट परिणामों से चकित हैं । गैगेरीन जैसे भयानक घाव का लाल रोशनी से इलाज करके स्पेन के मेरे एक शिष्य ने एक मरीज के अंग को कटवाने से बचा लिया ।

लेखक अपने 55 साल के अनुभव से कह सकता हैं कि यह इलाज बहुत प्रभावशाली है। मैंने भारत की प्राचीन आयुर्वेद–प्रणाली के मूल सिद्धान्तों का सहारा लेकर रंग चिकित्सा को हजारों रोगियों पर आजमा कर, इसे सफलता पूर्ण "घरेलू इलाज' के रूप में पेश कर रहा हूं । आयुर्वेद के अनुसारः

रोगों के कारण—तीन दोषः

वात पित्त और कफ की असन्तुलता है और मेरे अनुभव के अनुसार इन तीन दोषों को सन्तुलन करने वाले, सूर्य किरणों के तीन

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राथमिक रंगों की हरी, नीली और लाल किरणों के तत्व हैं जो सब जड़ी बूटियों और धातुओं में समाए हैं। अब औषधियां बनाने के लिये इनको घोटने, छानने या भसम बनाने की तकलीफ नहीं करनी पड़ेगी।

मैंने इस इलाज को इतना सरल पाया है कि एक सामान्य सूझबूझ का आदमी या साधारण बुद्धि की गृहणी थोडा सा ज्ञान और अनुभव लेकर अपनी और दूसरों की तकलीफे ठीक कर रहे हैं। रोग आरम्भ में ही सुलझा लिए जावें तो वह दुखदायक तथा पुराने (Chronic) नहीं बन सकते।

Health for All by 2000 AD

रोगियों से आजकल हस्पताल भरे पड़े है और सरकार यथा-शक्ति और बना रही है। फिर भी चारों ओर हाहाकार मची है। जन सेवकों से निवेदन हैं कि वह इस बेमूल प्राकृतिक चिकित्सा के द्वारा रोगों की चिकित्सा और रोकथाम करे। सरकार को भी इस पद्धति के अपनाने मे करोड़ो की बचत होगी। तथा W. H. O. का लक्ष्य Health for all by 2000 AD के कार्य-क्रम में भी सहयोग मिलेगा

प्राचीन काल में घरेलू इलाज माताये खुद कर लेती थी। अब वह प्रथा समाप्त हो गयी है। सूर्य किरण चिकत्सा द्वारा इसे पुनः जीवित किया जा सकता है। इस चिकित्सा से आप घर पर स्वयं इलाज कर सकते है। इस पुस्तक के लिखने का यह ही मेरा उद्देश्य है।

पहला संस्करण Social Workers ने हाथों हाथ बांट डाला किसी विक्रेता को नहीं दिया। देश विदेश से इस पुस्तक की मांग आ रही है इसलिए दूसरा संस्करण अनेजा जी की मेहनत से छप रहा है। मैं तो आधी रात तक रोगियों के पत्रों के उत्तर देने में ही लगा रहता हूँ।

निवेदन

प्रायः रोगी अपनी बीमारी का नाम लिखकर सलाह माँगते है। उनसे निवेदन है कि, वह पुस्तक के पृष्ठ न06/7 पर लिखे लक्षणों का वर्णन लिखकर भेजें तभी ठीक सलाह दी जा सकती हैं।

शुभ चिन्तक

द्वारका नाथ नारंग

p–25 कनाट सरकस, नई दिल्ली 110001

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विषय सूची

पृष्ठ

खण्ड (1)

सूर्य-किरण चिकित्सा-आधार 1
सूर्य-प्रकाश की रचना 1
रंगीन,किरणों की प्रकति तथा 1
प्रयोग के माध्यम 2
दवाइयां बनाने की विधि 2
दवाइयों की मात्रा 4

खन्ड (2)

रोग-प्रकरण-रोगों के कारण 5
तीन प्रकार के दोष 6
दोष-निदान (Diagnosis) 6
दोषों का संतुलन कैसे 7
अंगों की विशेष रंगरुचि 7

खन्ड (3)

चिकित्सा प्रकरण 10
रंगो के गुण 10
नीले रंग के गुण 10
हरे रंग के गुण 11
लाल रंग के गुण 12
सफेद रंग के गुण 14

खन्ड (4)

चिकित्सा के मार्गदर्शक सिद्धांत 18
दोषों की कोटी 19
आहार (Diet) 20

पृष्ठ

खण्ड (5)

सामान्य रोगों की चिकित्सा
सिर और गले के रोग 22
सिर दर्द, नींद न आना
अधिक सोना, जुकाम; टान्सिल 23
गला-खराब कनफेड़े, 23
नेत्र रोग 24
फेफड़ें- श्वास प्रणाली के रोग— 24
निमोनिया, दमा खांसी 24
दिल के रोग 24
पेट के रोग 25
पेशाब के रोग 26
पीठ के रोग 26
चर्म रोग 26
विकलांगता 27
बच्चों के रोग 28
महिलाओं के रोग
माहवारी की दर्द कम आना
और ज्यादा आना 30
गम्भीर रोग 32
ज्वर 32
उच्च रक्त चाप 33
दमा 36
मधुमेह 37

खन्ड (6)

सहयोगियों एवं मरीज़ों के अनुभव
(Case Reports) 40-140

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हैजा दस्त उल्टी-25, 28, 29
55, 87
पेचिश अल्सर-46, 73, 155
पेट में कीड़ें-28, 71
कब्ज-42, 58, 78, 88, 89
91, 107, 111, 122
बवासीर-57, 88, 145, 152
गुदा की सूजन-29
तिल्ली बढना-25

चरम रोग—

फोड़ें फुन्सियां-27, 56, 60,
129, 130, 75
एग्ज़ीमा, दाद, खुजली-27,
42, 51, 66, 95, 101, 107, 163,
115, 119, 128, 129, 137
जलना-27, 42, 71, 97, 155,
छपाकी-27, 75
सफेद दाग-43, 63, 114,
114, 128, 135, 145
बिच्छू, मच्छर, काटना-43,
56, 77, 86, 128, 142/43
Accident चोट, घाव, मोच
27, 43, 51, 53, 55, 68,
69, 73, 88, 91, 104, 105,
110
गेन्गरीन-15, 136

ज्वर—

तेज ज्वर-32, 52, 56, 67,
70, 79, 88, 103, 110,
133, 137
माता, ख़सरा-30, 33, 98
नमोनिया पलूरेसी-24, 34 92
बी कोली ज्वर-41
T. B. क्षय रोग-85, 98
मलेरिया-100

स्त्री रोग—

महावारी कम दर्द से-30, 58,
62, 90, 92, 112
श्वेत प्रदर-30, 83, 93, 99
गर्भपात-31, 76, 92
हिस्टिरिया-31, 89
बांझपन-31
गर्भपात आशंका-31
स्तन गिल्टी-105

गुप्त रोग—

आतशक-26
सुज़ाक-26
नामर्दी-31

जीर्ण रोग—

उच्च रक्त चाप 33, 67, 72,
82 93, 113, 117, 128
कम रक्त चाप- 81, 89,
153, 156, 162, 127, 131,
रक्त, अल्पता- 42, 65,
83, 105, 112, 135
मधुमेह-37, 96, 109, 114
164. 127, 131, 141
दमा-36, 43, 52, 62, 71,
160, 158, 108, 124 134
गंठिया-59, 61, 65, 68, 69
161, 158, 86, 92, 124
लकवा अधरंग- 45, 95,
152, 118, 124 132
कमर दर्द (Sciatica)-118, 164,
जोड़ों की दर्द (Arthritis)-
143, 27, 43, 65, 86, 113 125, 148
Spondylitis-70, 73, 112,
152
गेठन (Cramps)-86
विदेशी प्रशिक्षार्थियों के
अनुभव-136, से 140,

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

विषय-सूची

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नकसीर छूटना–नाक से खून-141
लिंग-पेशाब के Organ की तकलीफ-143
नाक गल गया-147
नाक़ की हड्डी बढ़ गई-148
मिरगी-Infantile Convulsion-1?.
सारे शरीर में दफढ़-सूजन-145, 149,
Disc Slip-149
Migrane, आधे सिर का दर्द-150
Lycorea Anaemic-150
Irregular Menses-150
Kidney Trouble, L.B P.-153-154
अनिद्रा, Insomania-161
अंगूठे की चोट-154
मुंह होठ-तालु सब गल गये-155, 156
पेशाब में पस-दर्द बुखार-156
गाय के शरीर पर जखम-157
हाकी पाँव-141

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनुभव

सिर के रोग–
22, 42, 49, 59, 90, 93, 95
125 131 137, 158
नींद कम आना–23, 42, 100
117, 133
नींद ज्यादा-23,
पागलपन-84,
सरसाम-23,
स्नायु तंत्र विकार-49, 57, 84
113, 136, 138,
आंख –
सूजन व लाली-24, 61,
पुराने कुकरे-50, 93, 98,
फोला-46, 90,
मोतिया-24, 46, 94,
आई फ्लू-42, 72, 137,
चश्मा उतारना-63, 148, 159
कान–
कान दर्द-28, 77
कान बहना-54, 98, 116
कम सुनना, बहरापन-51, 87
मुंह–
मुंह के छाले-42, 79, 121
दांत दर्द-29, 78, 109
मसूडें सूजन पीप-57
मुंहासे-79, 93
गला–
टान्सिल-23, 70, 121
कौवा लटकना-29
कन्फेड़े-23
कंठ माला-85
आवाज बैठना-50
गिल्लड (Goiter)-63, 108
T. B. गलैंड-98
श्वास प्रणाली–
खांसी, जुकाम-23, 24, 69,
107, 116, 134, 1
काली खांसी-29
दमा-24, 36, 43, 52, 62,
71, 108, 124, 134
दिल–
दिल की धड़कन-24
दिल दर्द (ANGINA)-46,
66, 93
दिल की कमज़ोरी-66, 102,
117
Depression-132, 163
जिगर–
जिगर सूजन-77
जिगर सुस्त (कमज़ोरी) 42,
62
पीलिया (Jaundice)-25, 64
गुर्दा मसाना–
दर्द पथरी-41, 80, 81, 162
गुर्दों की सूजन-43, 83
पेशाब कम, जलन-62, 126
पेशाब ज्यादा-26 142, 155
सोते निकल जाना-26, 115
पेट व आंतों के रोग–
पेट दर्द, गैस एवं बदहजमी
एसेडिटी-25, 28, 42, 67,
68, 73, 97, 111, 122, 127

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

1

सूर्य किरण चिकित्सा के आधार

विशेषज्ञों के शोध के अनुसार ब्रह्माण्ड में हर पदार्थ का एक विशेष रंग (Specific Spectral Colour) होता है। दुनिया भर की जितनी भी दवाईयां प्रचलित चिकित्सा प्रणालियों में इस्तेमाल हो रही हैं उन सबकी प्रकृति का मूल आधार सूरज की भिन्न-भिन्न रंग की किरणों के तत्त्व (Elements) हैं जो जड़ी बूटियों तथा धातुओं के अन्दर समाएं हुए हैं।

सूर्य किरण चिकित्सा में इन हज़ारों दवाईयों के स्थान पर सूर्य की सात रंगीन किरणों को सीधा ही इस्तेमाल किया जाता है। अतएव यह चिकित्सा प्रणाली अति सरल है।

सूर्य के प्रकाश को रचना

हममें से बहुत से यह जानते हैं की सूर्य के प्रकाश में अनेक दृश्य और अदृश्य–किरणें होती हैं। क्योंकि मानव की आंखें केवल दृश्य–किरणों के प्रति संवेदनशील होती हैं, इसलिये मानव के रोगों का इलाज दृश्य-किरणों के प्रयोग से करना अधिक उपयुक्त है। दृश्य किरणों के वर्णक्रम (Spectrum) में सात रंग होते हैं-बैंगनी, आसमानी, नीला, हरा, पीला, नारंगी, और लाल। **इनमें से नीला, हरा और लाल तीन रंग मूल हैं और शेष उनके मिश्रण हैं।** ये सात रंग उन हज़ारों दवाईयों का स्थान ले सकते हैं जो इन दिनों इस्तेमाल की जा रही हैं।

सूर्य की रंगीन किरणों की प्रकृति

Temperaments of Colour Rays

इन रंगों के गुण (Properties) इस प्रकार हैं:—

नीले रंग — ठंडक तथा शान्ति पहुँचानें वाले हैं।
(Violet, Indigo, Blue) (Cooling and soothing)

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लाल रंग (Yellow, Orange, Red)	गर्मी तथा उत्तेजना देने वाले हैं। (Warming and Stimulating)
हरा रंग (Green)	इन दोनों के बीच संतुलन करने वाला तथा रक्त शोधक है। (Harmonizing and Blood Purifying)

ये उपर्युक्त रंगों की प्रकृति (Temperament) है। इनके पूरे लाभ आगे चलकर वर्णन किये जाएंगे।

सूर्य किरणों के प्रयोग के माध्यम

इलाज के लिए सूर्य की रंगीन किरणों को निम्नलिखित माध्यमों से इस्तेमाल किया जाता है :

1. शरीर के बाहरी अंगों पर रंगीन रोशनी डालना (Radiation)
2. खाने और पीने के लिये सूर्य की रंगीन किरणों के तत्त्वों (Elements) को पानी, चीनी, मिल्क-शुगर आदि में ग्रहण (Absorb) करके औषधि के रूप में प्रयोग करना (Oral Medicines)
3. मालिश आदि के लिये रंगीन किरणों में तैयार करके तेल और ग्लीसरीन का प्रयोग। (Massage & Local Application)
4. रंगदार बोतलों में चार्ज की हुई हवा को साँस द्वारा फेफड़ों में ले जाना। (Colour Breathing)
5. ध्यान के माध्यम से विभिन्न रंगों की कल्पना द्वारा सनायु मण्डल (Nervous System) को प्रभावित करना (Colour Visualization and Meditation)

सूर्य किरणों से दवाईयाँ बनाने की विधि

(1) **पानी:**—इन रंगों के तत्त्व (Elements) हम जिस माध्यम में चाहें ज़ज्ब (Absorb) कर सकते हैं। लेकिन ज्यादातर पानी का इस्तेमाल करते हैं। जिस रंग की दवाई तैयार करनी हो उस रंग की बोतल अच्छी तरह धोकर, 3/4 पानी भरकर धूप में रख देते हैं। पानी के आर पार धूप चली जाती है। यह पानी आठ घन्टे में तैयार हो जाता है। अगर यह पानी दो तीन दिन तक धूप में रखें रहें तो इसमें और अधिक मात्रा में औषधि तत्व आ

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाने के कारण और अधिक गुणकारी हो जाता है । आपात स्थिति में दो घन्टे तक धूप में रक्खा हुआ जल उपयोग में लाया जा सकता है । इसके प्रयोग में रोग ग्रस्त व्यक्ति को कुछ लाभ अवश्य दिखाई देगा । दो रंगों की बोतलों को दूर-दूर रखना चाहिए ताकि एक पर दूसरे की रोशनी न पड़े ।

(2) **चीनी:**—अगर दवाई बाहर भेजनी हो तो चीनी या मिल्क-शुगर बोतल में डालकर धूप में रखें ओर रोज़ हिलाएं ताकि अन्दर–बाहर सारे कण तैयार हो जाएं । 30-40 दिन धूप में रखकर दवा तैयार की जाती है । बोतल में पानी अथवा आद्रता नहीं होनी चाहिए (कार्क बंद हो) ।

(3) **तेल:**—(मालिश आदि के वास्ते) : शरीर के बाहरी अंगों पर लगाने के लिए नीली बोतल में सरसों का तेल या गोले का तेल ठंडक पहुँचाने के लिए बनाया जाता है । लाल रंग की बोतल में अलसी या तिल का तेल गर्मी पहुँचाने के लिए तैयार किया जाता है तेल 30-40 दिन धूप में रखने पर तैयार होगा । ज्यादा दिन धूप में रखने से ज्यादा ताकतवर दवाई बनती है । तेल की बोतल को भी रोज़ाना हिलाना होगा । तथा ऊपर की मिट्टी साफ करनी होगी ।

ग्लैसरोन:—नीली बोतल में डालकर धूप में रखकर तैयार की जाती है । जरूरत पडने पर तेल, चीनी 7 दिन की चार्ज की हुई काम देती है । गले पड़ने पर, मुंह फूलने पर, मसूडों पर जहां तेल नहीं इस्तेमाल कर सकते वहां इसका इस्तेमाल किया जाता है ।

इस प्रकार

(1) पीने या खाने के लिये पानी, चीनी या मिल्क-शुगर तैयार करें ।

(2) मालिश के लिये तेल वैसलीन तैयार करें ।

(3) गले या मुंह में लगाने के वास्ते ग्लिसरीन तैयार करें ।

(4) आँखों के लिये हरी बोतल में पानी या गुलाब जल तैयारं करें । आँखों की हर बीमारी जैसे आँख आना, कुकरे पड़ना आदि में इस्तेमाल करे ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बोतलें दिन-रात छत पर पड़ी रहें । कुछ लोगों का वहम है कि चांद की रोशनी इस काम के लिये ठीक नहीं है । मगर लेखक का अनुभव है कि इससे कोई नुकसान नहीं होता । जड़ी-बूटियाँ और फल देने वाले पेड पौधे प्रकृति माँ की गोद में दिन रात रहते हैं । असल बात तो यह है कि फलों में रस और मिठास तो चन्द्रमा देवता की ही देन है ।

नीले-रंग की बोतलें फिलिप्स मिल्क आफ मैग्नेसीया की हैं । विक्स (Vicks) की छोटी शीशी भी इसी रंग की है ।

नारंगी रंग की बोतलें, कत्थे रंग की बीयर (Beer) की बोतलें तथा वाटर बरी और दूसरी ताकत की दवाइयों की बोतलें नारंगी रंग की हैं । लाल बोतल नहीं मिलती पर पीने को तो लाल पानी नहीं देना, नारंगी ही देना है । तेल भी इनमें बना लेते हैं । काम देता है ।

हरे रंग की बोतलें बिलायती शराब की आम मिल जाती हैं । किसी रंग की बोतल न मिले तो सफेद बोतल पर (Transparent) चमकीला (Cellophane Paper) की दो परत लपेट कर धागे से बाँध दें परन्तु कागज को रंग उडने पर बदलते रहें ।

दवाई लेने की मात्रा

(1) पीने की दवा, 2 औंस या एक छटांक (20-25) मि० ग्राम) प्रौढ़ के लिये तथा बच्चों के लिये उमर के मुताबिक देनी चाहिए । चीनी की दवाई की मात्रा बड़ों के लिये 1 ग्राम ।

(2) पुरानी बीमारियों में खुराक दिन में तीन या चार बार लेकिन तीव्र बीमारी में बार-बार दी जाएगी जैसे बुखार में आधे-आधे घन्टें बाद दी जाएगी । कई बार हैज़ा, दस्त, उल्टी, आदि में 15-15 मिनट पर भी देनी पड़ती है ।

ये दवाईयां घातक या ज़हरीली नहीं हैं । इस वास्ते दवाई की मात्रा कुछ कम या ज्यादा हो जाए तो कोई डर की बात नहीं अगर कुछ गड़बड़ हो जैसे एक रंग की अधिकता तो दूसरे रंग की दवाई से तुरन्त सन्तुलित कर सकते हैं ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

2
रोग-प्रकरण

रोगों के कारण

चिकित्सक और रोगी दोनों को यह बात अच्छी प्रकार समझ लेनी चाहिए कि दुर्घटनाओं और महामारी (Epidemics) को छोड़कर बाकी हर प्रकार के रोगों की उत्पत्ति का कारण शरीर में विजातीय द्रव्य, दूषित और विषैले पदार्थ (Morbid and Toxic Matter) का जमा हो जाना है।

यह दूषित पदार्थ शरीर में इसलिये इकट्ठा हो जाते हैं कि रोगी ने प्रकृति के विरुद्ध खान-पान और रहन-सहन किया है।

इस बात की पुष्टि चरक ने इस प्रकार की है।

सर्ववामेव रोगाणां निदानं कपिता मला:,
तत्प्रकोपस्य तु प्रकोतं विविधाहित सेवनम ।

अर्थात:—सभी रोगों का कारण कुपित मल (Morbid Matter) है और उनके प्रकोप का कारण विविध (गलत) आहार विहार है।

जिनकी जठराग्नि मन्द है, जिनका खान-पान खराब है, जो व्यायाम नहीं करते तथा उचित विश्राम नहीं लेते उनके शरीर में विजातीय द्रव्य अधिक बनता है और पूरी तरह पेशाब, पखाना, पसीना, नाक, बलगम द्वारा बाहर नहीं निकल पाता और शरीर के अन्दर इकट्ठा होने लगता है। जिस अंग में दूषित पदार्थ इकट्ठा हो जाता है उसकी कार्य-प्रणाली खराब हो जाती है और उससे सम्बन्धित रोग उत्पन्न हो जाते हैं। रोगों के नाम भिन्न हैं परन्तु कारण कुपित मल है।

तीव्र रोग (Acute Disease)

शरीर की जीवनी शक्ति अपने अन्दर एकत्रित मल को यत्नपूर्वक

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बाहर निकाल कर अपनी सफाई करने की कोशिश करती है। सभी तीव्र रोग जुकाम, पेचिश, दस्त, हैज़ा तथा हर प्रकार के ज्वर असल में शरीर से गंदा और ज़हरीला माद्दा बाहर निकालने की क्रियायें हैं। हमें जीवनी शक्ति की इस कोशिश में प्राकृतिक उपचारों के द्वारा मदद करनी चाहिए जिससे रोग की जड़ कट जाये।

पुराने रोग (Chronic Diseases)

यह तीव्र रोगों को ज़हरीलो व धातुयुक्त दवाईयों से दबा दिया जाये तो गंदा माद्दा शरीर में दब जाता है और किसी न किसी अंग में जम कर पुराना और घातक रोग बन जाता है।

तीन प्रकार के दोष

प्राचीन आयुर्वेद चिकित्सा के अनुसार तीन प्रकार के दोष—वात, पित्त और कफ हैं। किसी दोष की वृद्धि अथवा कमी, शरीर के रोग के कारण हैं। असन्तुलन की यह स्थिति विभिन्न रोगों के नाम से जानी जाती है। इनके विभिन्न नामकरण कितने भी हों, परन्तु वास्तव में ये सब एक या दो दोषों की असमानता के परिणाम हैं।

दोष निदान (Diagnosis)—शारीरिक लक्षणों से (By Physical Symptoms)

बीमार को दवाई देने से पहले यह पता करना होगा कि उसके शरीर में कौन सा दोष प्रधान है, अथवा उसकी प्रकृति (Temperament) क्या है ? इसके वास्ते निम्नलिखित बातें रोगी से पूछ कर अथवा देखकर उसकी प्रकृति जानी जाती है।

दोष निदान

लक्षण	पित्त प्रकोप (गर्मी) के लक्षण	कफ प्रकोप (सर्दी) के लक्षण	वात प्रकोप (खून में खराबी) के लक्षण
1. जुबान का रंग	लाली पर	सफेद	मैली
2. मुंह का स्वाद	कड़वा	फीका	खराब
3. प्यास	ज्यादा	कम	—
4. भूख	—	कम	—
5. पाखाना	सख्त	नरम	कब्ज

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

6. पेशाब का रंग	गहरा पीला	सफेद	गदला
7. पेशाब की मात्रा	कम	ज्यादा	कम
8. आँख का रंग	लाली पर	सफेद	गदला
9. जिस्म	पतला	मोटा	—
10. त्वचा	गरम	ठंडी	खुश्क
11. पसीना	ज्यादा	कम	बहुत कम
12. आयु	वज़न	कद	—
13. खाने की आदत	शाकाहारी	मासाहारी	शराव की आदत
14. पान-पान मसाला	तम्बाकु	सिगरेट	बीडी की आदत
15. चाय/कौफी	Soft Drink	कितने नित्य लेने का स्वभाव	

16. घर में आटा चौकर समेत या निकाल कर प्रयोग किया जाता है।

रंग रूचि (Colour Affinity)

इसके अतिरिक्त रोगी से पूछा जाए कि उसको कौन सा रंग अच्छा लगता है। प्रायः देखा गया है कि जिस रंग की कमी हो वही रंग रोगी को अच्छा लगता है।

यह सब लक्षण हमेशा ऊपर लिखे चार्ट के मुताबिक नहीं हो सकते हैं। फिर भी जो लक्षण ज्यादा मिलते हों उनके अनुसार ही रोगी की प्रकृति जानी जाती है।

दोषों का संतुलन कैसे करें

रोगी के दोष को समझ जाने पर इलाज इस प्रकार होगा।

(1) पित्त (Bile) दोष में शरीर में गर्मी बढ़ जाती है। इसका सन्तुलन नीले रंग की ठंडक देने वाली रोशनी या दवाइयों से होता है।

(२) कफ दोष (Phlegm) से सर्दी का प्रकोप हो जाता है। इसका सन्तुलन लाल रंग को गर्मी देने वाली रोशनी या दवाइयों से होता है।

(३) वात दोष (Wind) का मूल कारण शरीर में गंदे माद्दे का जमाव अर्थात् खून की खराबी है जिसकी सडांद से शरीर में गन्दी वायु बनती है। इसका सन्तुलन हरे रंग की रक्त शोधक रोशनी या दवाइयों से होता है।

शरीर के विभिन्न अंगों के विशेष रंग (Colour Affinity of Organs)

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीर के हर अंग को अपने विशेष रंग की मांग होती है यह निम्न प्रकार से है।

सिर और गरदन	—	नीला
गला	—	गहरा नीला
छाती और फेफड़े	—	बैंगनी
आँत,गुर्दा	—	हरा
मुत्राशय	—	हरा
त्वचा	—	हरा
जिगर और तिल्ली	—	पीला
आमाशय	—	नारंगी
धड, बाजू, जनेन्द्रिय	—	लाल

अतः अगर कोई अंग बीमार है तो दवाई देते समय इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि उस बीमारी में उपयुक्त दोष शोधक रंग की दवाई के साथ उस अंग के अपने रंग की दवाई भी मिला कर देनी चाहिए। ऐसा करने से लाभ ज्यादा होता है। उदाहरण के लिए अगर गर्मी के कारण किसी को भूख नहीं लगती तो उसे न केवल नीला रंग देंगे बल्कि उसमें थोडा नारंगी (जो आमाशय का रंग है) मिला कर देंगे।

इलाज करते समय पहले यह देखना है कि सर्दी या गर्मी-किस तत्व के बढ़ने या कम हो जाने से सन्तुलन बिगड गया है। फिर अगर यह मालूम हो जाए कि कौन सा अंग बीमार है, तब दवाई के साथ उस अंग का विशेष रंग (Specific Colour) चौथाई मात्रा में मिला कर देने से प्रभाव जल्दी होता है।

Radiation :

शरीर के बाहरी अंगों पर रोशनी-रंगदार शोशे या (Cellophane paper) द्वारा दी जाती है।

(1) गर्म और लाली वाली सूजन को नीली रोशनी से शान्ति मिलती हैं।

(2) पुरानी तथा सख्त सूजन में मवाद लाल रोशनी से हल हो जाता है।

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

3. तेज बुखार में कमरे के अन्दर ही नीला Cellophane Paper माथे पर रखने से सिर पर ठंडक पहुंचती है और बर्फ रखनें की जरुरत नहीं पडती ।

Colour Breathing:

छाती और साँस की बीमारियों, दमा आदि में नारंगी रंग की खाली बोतल को कार्क (ढ़क्कन) से बंद करके तीन-चार मिनट धूप में रखें और फिर मुंह या नाक के रास्ते चार्ज हुई हवा अन्दर खींच लें।

नाक की सूजन और गरमी से जुकाम के लिए नीली बोतल में चार्ज हवा नाक के रास्ते अन्दर खींचें ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

3
चिकित्सा प्रकरण

तीन प्राथमिक रंगों के गुण (Properties of Three Primary colours)

नीले रंग के गुण

हर प्रकार के पित्त प्रधान रोगों को दूर करता है तथा शान्तिदायक है। संदल, कासनी, संतरा, नींबू, क्लोरोफार्म, नीलम आदि में नीले रंग की किरणों के तत्व समाए हुए है।

— नीली बोतल का पानी ठंड़क देने वाला है।

— बुखार को कम करता है। प्यास बुझाता है। अंदर से या बाहर से बहने वाले खून को बंद करता हैं।

— नीले तेल की सिर में मालिश करने से सिर दर्द और बुखार कम होता है।

— अतिसार (दस्त) तथा खूनी पेचिश में लाभदायक है।

— गर्मी के दाने, चेहरे की कील, मुहासे, फोड़े, फून्सी नीले तेल से ठीक हो जाते है।

— मच्छर काटने पर, बिच्छू काटने पर, ततैया काटने पर नीला तेल लगाने से तुरंत आराम आता है।

— जलने पर नीला तेल लगाना बहुत लाभकारी है।

— गरमी से गले पडने पर नीले पानी के गरारे और नीली ग्लिसरीन लाभकारी है।

— दांत दर्द, मसूड़ों की सोज पर नीली ग्लिसरीन लाभकारी है।

— बच्चो को काग लटकने (घिन्ड़ी) पर नीली ग्लिसरीन फायदा देती है।

— कील, मुहासे फोडे- फुन्सियां और सूजन हो जाने पर नीले रंग का तेल लाभदायक है।

— कान का दर्द होने पर गर्म करके नीला तेल डाला जाए तो तुरंत आराम हो जाता है

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

— तेज बुखार में 101°F डिग्री से ज़्यादा बुखार हो जाए तो सिर पर नीले तेल की मालिस, और पीने के लिये नीला पानी लाभकारी होगा । 101°F से कम बुखार में हरा पानी दें ।

— स्नायु तन्त्र (नरवस सिस्टम) के उत्तेजित होने पर नीले तेल की सिर पर मालिश शान्ति पहुंचाती है ।

— बवासीर के मस्सों पर नीला तेल बहुत लाभदायक है ।

— बच्चों के दांत निकलने पर नीले रंग की बोतल के तेल की रोज सिर पर मालिश करने से दांत आसानी से निकलते हैं ।

— नीले तेल की सिर पर मालिश. दिमागी काम करने वालों के वास्ते दिमागी टानिक है ।

— तेज ज्वर में सिर और दिल पर नीले तेल की मालिश से दिल की धड़कन और बुखार कम होता है ।

— सूखी खारिश, दाद, चम्बल आदि पर नीला तेल लगाने से ठंडक और शान्ति मिलती है ।

— नीले रंग में तैयार दवाई. सब प्रकार की ठंडक देने वाली दवाइयों से श्रेष्ठ दवाई है ।

— कई लोग नीले तेल को जादू का तेल कहते हैं । जो लोग गोली खाकर नींद लाते थे, वे सिर पर नीले तेल की मालिश करके सोने की दवाइयों से छूटकार पा गए हैं ।

हरे रंग के गुण

छूत (Infection) के रोगो को दूर करता है तथा रक्त शोधक है । हरड़, आंवला, नीम, साग, हरी सब्जियों तथा क्लोरोफिल में हरी किरणों के तत्व समाए हुए है ।

— हरे रंग का सबसे बडा गुण है—शरीर के गंदे और ज़हरीले माद्दे को निकलने वाले अंगों में ताकत पहुँचाना और शरीर की गंदगी को बाहर निकालना ।

— टाइफाइड, मियादी बुखार, खसरा चेचक और (छूत के) बुखारों में, जो शरीर में गंदगी इकट्ठी हो जाने के कारण होते है उनमें हरे रंग का पानी देने से बहुत लाभ होता है ।

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

— गले में पस पड़ने पर, तथा प्रसूति बुखार में भी यह लाभ-दायक है। अगर बुखार तेज हो तो हरा और नीला पानी बराबर मात्रा में आधा-आधा देना चाहिए। अगर कम हो तो हरे रंग का पानी पिलाया जाएगा।

— आंखों की हर बीमारी में (लाली, कुकरे और अलसर आदि) हरे रंग के पानी से धोने या बूंद- बूंद डालने से आराम आता है।

— पेट या अंतड़ियों में ज़ख्म होने पर खाली पेट हरे रंग का पानी प्रयोग करने से लाभ मिलता है।

— पेचिश में हरा पानी, पेट की ऐंठन/मरोड को दूर करता है।

— शरीर के किसी भाग में सेप्टिक (Septic) होने पर हरे पानी से लाभ होता है। हर प्रकार के सेप्टिक ज्वर में हरा पानी लाभदायक है।

— स्त्रियों के रोग लिकोरिया में हरे पानी से बच्चादानी धोने पर लाभ होगा।

— रतिज रोग (V.D) आतशक, गरमी (उपदेश रोग) सुजाक आदि में हरे पानी से लाभ होता है।

— चर्म रोग में हरा पानी पीने और नीला तेल (बाहर) लगाने से बहुत लाभ मिलता है। चम्बल (Eczema) तथा दाद (Ringworm) को जड से दूर करता है।

— हरे रंग की रोशनी से मोतियां बिम्ब (Cataract) के रोगियों को लाभ हुआ। पकने से पहले।

— हरे रंग के पानी से पुरानी से पुरानी कब्ज़ (Constipation) दूर होती है।

— उच्च रक्त चाप (High B.P.) तथा दिल की धडकन में हरे रंग के पानी से लाभ होता है। यह खाली पेट लेना चाहिए।

लाल रंग के गुण

यह गर्मी पहुंचाने वाला है। हर प्रकार के कफ (सरदी) प्रधान रोगों को दूर करता हैं तथा शक्तिदायक (Tonic) है। आम, खजूर, शहद, अजवैन, लहसुन तथा लोह भस्म में

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लाल किरणों के तत्व समाऐ हैं। लाल रंग बहुत गरम हैं तथा नारंगी कम गर्म है। इसलिए पीने के लिए नारंगी रंग का पानी देना चाहिए। परंतु बाहर के इस्तेमाल के लिए लाल रंग के तेल की मालिस या लाल रंग की रोशनी अधिक गुणकारी है।

— नारंगी पानी से भूख बढ़ती है। हाज़मे और ताकत की सबसे बढ़िया दवाई हैं।

— पेट की गैस दूर होती हैं तथा सबसे ज्यादा लाभ अम्लता (Acidity) के रोगियों ने पाया है ।

— जिगर और तिल्ली की कमजोरी को दूर करता है।

— खून में लाल कण बढ़ाता है । इसनोफ़ीलिया के रोगी भी ठीक हुए हैं।

— अगर नारंगी रंग-की बोतल का पानी रोज इस्तेमाल करते रहे तो मलेरिया से बचाव होता है। बारी के बुखार में जिस दिन बुखार नहीं हो, मुंह फीका होता है उस दिन नारंगी रंग का पानी देना होता है परन्तु बुखार वाले दिन नीला पानी देना होता है ।

— वृद्धों के वास्ते टानिक का काम करता है।

— मोटे और गठिया के बीमरों को रोजना नारंगी पानी इस्तेमाल करना चाहिए।

— उल्टी, जी मचलाना, पेट दर्द, छपाकी (धफ्फड़) में, नारंगी पानी से लाभ मिलता है ।

— लकवा में नारंगी पानी पीने, लाल रोशनी प्रभावित हिस्से पर देने और तेल की मालिश करने से सैकड़ों रोगियों ने लाभ पाया है।

— स्त्रियों को माहवारी के समय दर्द होने, या कम आने पर नारंगी पानी पीने से और लाल तेल की मालिस नलों और कमर में करने से लाभ होता है।

— बच्चों का सोते समय पेशाब निकल जाने, तथा काली खांसी (Whooping Cough) में नारंगी पानी या चीनी बहुत लाभदायक है।

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लाल तेल के गुण

— लाल बोतल में तैयार तेल शेर को चर्बी या आयुर्वेदिक नारायणी तेल से अधिक असर दिखाता है ।

— किसी अंग का मारा जाना (paralysis) लकवा अदि में लाल तेल को मालिश और रोशनी लाभदायक है ।

— सर्दी का दर्द, मोच, मकोड़ियाँ (Corns) मौके, छाइयाँ, झुरियां आदि में लाल तेल की मालिश से लाभ मिलता हैं ।

— ठंड के दिनों में बबाई फटने पर (पैरों की एड़ियां फटने) पर तथा सर्दियों के हर रोग पर यह तेल लाभदायक है ।

— पुरानी खांसी, दमा, निमोनिया आदि में लाल तेल की मालिश छाती पर करने से लाभ होता है ।

— कान में पीप बहने अथवा सुनाई कम देने पर लाल तेल कान में डालने और लाल रोशनी का प्रयोग करने से लाभ होता है ।

— टी०बी० ग्लैंड्स पर लाल तेल के लगाने से फूट कर मवाद निकल जाता है ।

— जोड़ों का दर्द, कमर दर्द, गर्दन पीड़ा मे लाल रंग की रोशनी और लाल तेल अति लाभदायक होता हैं

— नपुंसकता में लाल तेल की मालिश इन्द्रिय पर और कमर पर करने से फायदा होगा ।

सफेद (White) रोशनी के गुण

सफ़ेद रोशनी तीनों मूल रंगों (नीला-लाल-हरा) का बराबर-बराबर मात्रा में मिश्रण है । सफ़ेद बोतल में तैयार पानी कीटाणु रहित हो जाता है तथा (Tonic) है । सादा पानी के स्थान पर इसे पी सकते है । कैलिशयम युक्त है और बच्चों को शक्ति शाली बनाता है । दान्त आसानी से निकलते हैं ।

कमजोर आदमी को हरे पानी के साथ 1/4 मात्रा सफ़ेद पानी मिला कर दें ।

प्राचीन " सूर्य नमस्कार" की प्रथा (सूर्य निकलने पर सारे जिस्म का धूप स्नान) शरीर को सब तत्व देकर तन्दुरुस्ती प्रदान करता है ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लाल रंग के प्रयोग के कुछ अनुभव

— श्री बत्रा, लेबर आफीसर, लेडी हार्डिंग मेडिकल कालिज तथा अस्पताल, नई दिल्ली।
गर्दन पर ग्लेण्ड थे (4 वर्ष से) सभी इलाज किए। केवल चार्ज किए हुए लाल तेल से अपने आप ठीक कर लिया।

— श्री नारायण दत्त, एडवोकेट, ब्लाक 26, ईस्ट पटेल नगर नई दिल्ली
चेहरे का अधरंग (2 वर्ष से) उन्होंने अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान में इलाज के लिए 100 इन्जेक्शन आयात किऐ। लाल रोशनी डालने तथा नारंगी पानी पीने से बिल्कुल ठीक हो गए। घर पर खुद इलाज किया।

— श्रीमती जय मुखर्जी, असिस्टेंट डायरेक्टर खादी गांव आयोग, नई दिल्ली
खून में लाल कण बहुत कम रह गए। रोग असाध्य हो गया था। नारंगी पानीं पीकर अपने आपको ठीक कर लिया।

— श्री बासना राम, बूढ़े व्यक्ति, इलेक्ट्रीकल कन्ट्रैक्टर, 27 प्यारे लाल भवन, रामनगर गली नं० 1-ए, नई दिल्ली।
चेहरे का अधरंग (4 वर्ष से) लाल रोशनी तथा लाल तेल लगाने ओर नारंगी पानी पीने से बिल्कुल ठीक हो गये।

— श्रीमती कृष्ण मलिक, मार्फत मलिक स्टोर, कालकाजी मार्केट नई दिल्ली।
चेहरे का अधरंग लाल रोशनी से तीन दिन में ठीक हो गया। इनका इलाज मोंटगुमरी में 1933 में किया गया था जबकि इनकी शादी नहीं हुई थी। अब वह दादी माँ है।

— डा० ए०के० श्रीवास्तव प्रोफेसर सर्जरी मैडिकल कालेज, रान्ची के पिता जी के पांव में Gangrene का घाव था। लाल रोशनी से लाभ हुआ आपरेशन से काटना नहीं पड़ा।

— श्री गोधवानी, इन्जीनियर, लाजपत भवन नई दिल्ली।
[क] कन्धे की जकड़न (Frozen Shoulder) लाल तेल से ठीक हुआ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[ख] उदासी (Depression) तथा कमज़ोरी—नारंगी पानी से ठीक हो गयी।

— श्री सिंह, प्रोपराईटर, अमृतसर रेडियो कं०।
सख्त बाजू (Stiff Arm) और कंधे में दर्द। बाजू उठा नहीं सकता था। लाल तेल से ठीक हो गये।

— श्री सहानी (वर्कर वीमेन विंग, लाजपत भवन) नई दिल्ली।
ऐडी का दर्द लाल तेल से ठीक हो गई।

— श्री चन्द्र प्रकाश, श्री गुलज़ारी लाल नन्दा के० पी० ए०—3 माह पूर्व गिरने के कारण बांए हाथ में कमजोरी और दर्द था। लाल तेल से पूर्ण आराम आ गया।

— श्री रोमेश कुमार मार्फत दोआबा वैल्डिंग वर्क्स, मोतिया खान, नई दिल्ली।
घुटनों की सूजन—6 माह तक A.I.I.M.S. में इलाज किया, उनकी पर्ची नं० 2381/61 किन्तु कोई आराम नहीं मिला। लाल तेल से 15 दिनों में आराम आ गया।

— राय बहादुर जे०सी० लूथरा (रिटायर्ड प्रिंसिपल, एग्रीकल्चरल कालेज लायलपुर, गोल्फ लिंग) नई दिल्ली।
पुराना पीठ का दर्द था। लाल तेल से आराम आ गया।

— श्री डब्ल्यू० डी० दत्ता राजेन्द्र नगर, नई दिल्ली।
जोड़ों में गंठिया दर्द। लन्दन में बिजली से भी इलाज करवाया। कन्धों में तब भी दर्द रहा। लाल तेल से 4 सप्ताह में ठीक हो गये।

श्री राम चरण लाल मार्फत पंछी पेठा स्टोर, आगरा।
पुरानी बदहज्मी और गैस की बीमारी। नारंगी बोतल में चार्ज की गई चीनी से पूर्ण आराम मिला।

— बेबी राजपाल, सुपुत्र श्री एम० एल० राजपाल, ब्रांच मैनेजर (L.I.C.)।
[क] पैरों में दर्दीले घट्टे (Corns) थे जिन्हें कई बार कटवाना पडा लाल तेल की मालिश से ठीक हो गये।
[ख] श्री एम० एल० राजपाल की भतीजी मोटी थी।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नारंगी पानी के नियमित प्रयोग से वह पतली हो गयी और साथ ही साथ उनका आलस्य भी समाप्त हो गया ।

— कुमति (आयु 22 वर्ष) पत्नी सिपाही चंचल सिंह (C.R.P.) झड़ौदा कलां, दिल्ली ।
शादी 4 वर्ष बीत गए । निरुद्ध महावारी (Suppressed-menses) के कारण कोई बच्चा नहीं हुआ । उसे रीढ़ के पीछे और डिम्बग्रन्थि (Region of ovaries) क्षेत्र पर लाल तेल की मालिश करने और नारंगी चार्ज किया हुआ पानी पीने के लिये कहा गया । दो सप्ताह बाद सूचना मिली की उनको खुलकर महावारी हुई, बहुत गाढ़ा और काला स्राव हुआ । परिणामस्वरूप बाद में वह गर्भवती हुई और बच्चा जन्मा ।

— श्री सिरनिवास पुरेलेकर, जनरल मैनेजर, हिन्दुस्तान गारमेन्ट्स बम्बई ।
एक वर्ष से भी अधिक समय से पेट पत्थर की तरह सख्त था । नारंगी पानी का 15 दिन के अन्दर चमत्कारी प्रभाव हुआ ।

— श्रीमती भोला, सी-102, एन० डी० एस० ई० पार्ट-2 नई दिल्ली ।
श्रवण शक्ति समाप्त हो गयी (कार के हार्न की आवाज भी नहीं सुन सकती थीं) लाल रोशनी और लाल तेल डालने से एक माह में सुनने लग गई ।

— श्रीमती खन्ना, बी-105, ग्रेटर कैलाश, नई दिल्ली ।
कंधे की जकडन का A.I.I.M.S. में लम्बे अरसे तक इलाज कराया किन्तु कोई फायदा नहीं हुआ । लाल तेल से वह ठीक हुई और उन्होंने दूसरी श्रीमती खन्ना को भी भेजा जो उसी रोग से पीडित थी और दूसरी महिला भी लाल तेल से ठीक हो गई ।

— श्री अर्जुन भादुरी एम०पी०—गिरने के कारण कूल्हे में दर्द था लाल तेल से शीघ्र आराम मिला ।

पुराने दफ्फढ़ (छपाकी Urticaria) के रोगी:—पेन्सिलिन इंजेक्शन के रिएक्शन के कारण यह तकलीफ हुई जिसका एलोपैथिक इलाज एक वर्ष से अधिक तक चलता रहा । किन्तु ठीक न हुआ । नारंगी बोतलें में चार्ज किया हुआ पानो 3 सप्ताह तक देने से पूरी तरह आराम आ गया ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

4

चिकित्सा के मार्गदर्शक सिद्धांत

Guide Lines for Treatment

यह आम प्रथा बन गई है कि रोगों की सूची तैयार की जाए और विभिन्न रोगों के इलाज के लिये दवाईयां बताई जाएं ताकि उसे अपना इलाज आप ही करने वाले रोगी तथा डाक्टर संदर्भ के लिये देख सकें। इस माँग को पूरा करने के लिये लेखक ने भी आम बीमारियों का इलाज लिखा है। शुरुआत करने वालों या प्रशिक्षणार्थियों को भले ही इसको देखने की जरुरत पड़े किन्तु बाद में जब उन्हें कुछ अनुभव हो जाएगा तो इसे देखने की ज़रुरत ही नहीं रहेगी।

मैंने इस चिकित्सा पद्धति को इतना स्पष्ट तथा सरल बना दिया है कि इस पद्धति के मूलभूत सिद्धान्तों का सामान्य ज्ञान प्राप्त कर लेने के बाद प्रशिक्षणार्थियों ने मानवों तथा पशुओं और पक्षियों का सफलतापूर्वक इलाज किया है।

ये मूलभूत सिद्धान्त इस प्रकार है :

(क) किसी भी प्रकार का अस्वास्थ्य चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक तीन दोषों—वात-पित्त-कफ—में से एक या एक से अधिक दोषों की अधिकता या कमी (असन्तुलन) के कारण होता है।

(ख) इसका इलाज यह है कि इन दोषों में सन्तुलन व समन्वय स्थापित किया जाए जो सूर्य की रोशनी के तीन प्राथमिक रंगों—नीला, हरा और लाल—के विकिरण (Radiation) या उनमें चार्ज की गई दवाईयों की मदद से किया जा सकता है।

(ग) किस दोष का विकार है, इसका पता लगाने की पद्धति भी बहुत सरल है। इसका पता कुछ भौतिक लक्षणों की

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पड़ताल करके लगाया जा सकता है जिसकी व्याख्या दोष प्रकरण अध्याय 2 में की गई है।

(घ) सन्तुलन बिगाड़ने वाले दोषों की प्रकृति जान लेने के बाद हमें उनके भार की कोटि निश्चित करनी पड़ेगी ताकि उसके अनुसार ही दवाई दी जा सके।

दवाई निश्चित करने के निम्नलिखित सिद्धान्तों को समझ लें तो विविध प्रकार के रोगों का इलाज करने में कोई कठिनाई नहीं होगी क्योंकि हमारा तीन औषधियों वाला औषध-निघंटु (Materia Medica) सभी प्रचलित चिकित्सा-पद्धतियों में सबसे छोटा है।

(1) पित्त (गर्मी) जब अधिक (दूसरी स्टेज में) हो तो उसमें संतुलन लाने के लिये ठण्डक पहुंचाने वाले केवल नीले रंग की जरुरत होगी।

किन्तु पित्त (गर्मी) जब प्रारम्भिक क्रम (पहली स्टेज में) हो तो उसे संतुलित करने के लिये कम ठण्डक वाली दवाई की जरुरत होगी जो नीले रंग में हरा मिलाकर बनेगी।

(2) कफ (ठण्ड) जब अधिक (दूसरी स्टेज में) हो तो उसमें संतुलन लाने के लिये गर्मी पहुंचाने वाले लाल रंग की किरणें शरीर पर डालने और नारंगी रंग में चार्ज की हुई दवाईयाँ पीने की जरूरत होगी।

किन्तु कफ (ठण्ड) प्रारम्भिक क्रम (पहली स्टेज में) हो तो उसे ठीक करने के लिये कम गर्मी वाली दवाई की जरूरत पड़ेगी जो नारंगी की प्रबलता को हरे रंग के मिश्रण से कम करके बनेगी।

(3) वात (वायु) दोष में असन्तुलन दूषित, विषाक्त, सड़ियल माद्दा तथा सेप्टिक दशाओं के कारण होता है। इन सब दशाओं में हरे रंग में चार्ज की हुई दवाईयों की जरुरत है ताकि विषाक्त और दूषित पदार्थ को बाहर निकालने वाले उत्सर्जक अंगों (Excretory Organs) के काम में मदद की जा सके।

सफेद बोतलों में चार्ज किया हुआ पानी जीवाणुमुक्त होने के साथ-साथ पीने योग भी है, विशेषकर उन दिनों जबकि महामारियां फैली हो या जल पूर्ति प्रणाली दूषित हो। उसे आम पेय समझा

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाए और जितना चाहें पिएं । कमजोर रोगी को हरे पानी के साथ सफेद या नारंगी पानी 4 : 1 के अनुपात में मिला कर दें ।

(4) यदि आपको यह पता चल जाए कि कौन से अंग में रोग है तो उस अंग की बन्धुता (Affinity) वाला विशिष्ट रंग (देखें अध्याय 2) चौथाई भाग में उस सन्तुलन करने वाले रंग के साथ मिला दें जिसे देने का आपने फैसला किया है ।

(5) रंग में चार्ज की गई दवाईयाँ बहुत ही सूक्ष्म और अविषैली होती है । यदि किसी रंग की दवाई से शरीर में अधिकता हो जाए तो उसके विपरीत रंग में चार्ज की हुई दवाई देकर उसे तुरन्त सन्तुलित किया जा सकता है ।

आहार (Diet)

रंग-चिकित्सा के साथ-साथ उचित आहार भी दिया जाए तो यह कमाल कर दिखाती है । यह बात अवश्य ध्यान में रखनी चाहिए कि दवाई देने के साथ-साथ रोगी के आहार बिहार पर भी नियंत्रण और नियमन अवश्य होना चाहिए । आहार के विषय पर अलग से किताब लिखी जा रही है । फिर निम्नलिखित बातें सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के लिये अवश्य ही मार्गदर्शन का काम करेंगी ।

तीव्र रोगों में जैसे उल्टी, दस्त, बुखार आदि में ठोस आहार नहीं देना चाहिए और केवल तरल आहार देना चाहिये जैसे सब्जियों का सूप, फलों का जूस आदि । भारी भोजन से जीवन-शक्ति पर बोझ पडता है जो नहीं पडना चाहिए क्योंकि वास्तव में सभी तीव्र रोगों में जीवन-शक्ति दूषित और विषाक्त पदार्थ को बाहर निकालने में संघर्षरत होती है ।

पुराने रोगों में आंहार नियमित होना चाहिए जिसमें अवरोध पैदा करने वाले तथा चिपकने वाले भोजन नहीं खाने चाहिएं जैसे सफेद डबल रोटी और पालिश किया हुआ चावल । दालें और अनाज छिलका उतरे बिना पकाने चाहिएं । छिलका और चोकर (Roughage) एक ओर पाचक रसों को अन्न में घुलमिल जाने में मदद पहुँचाते हैं तो दूसरी ओर मुंह से लेकर गुदा तक के आहार

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पथ, Food Tract) को साफ रखते हैं। छिलका लेने की मनाही केवल उन्हीं रोगियों को है जो पेट या आंतों की सूजन से पीड़ित हों और जिन्हें पेचिश हो। ऐसे रोगियों को सब्जियां लेने पर ज़ोर दिया जाना चाहिये। जहां तक हो सके तला हुआ आहार और मांस नहीं खाना चाहिए। अधिक मात्रा में सब्जियां और फल खाने के लिये कहना चाहिये क्योंकि ये बहुत आसानी से पच जाते हैं और शरीर में घुलमिल जाते हैं।

रोगी के मिज़ाज (Temperament), स्वाद जीवन-शक्ति आयु और काम की स्थितियों के साथ-साथ उसके रहने की जगह के मौसम और जलवायु को भी ध्यान में रखना जरूरी है।

रोगी की रूचि वाली खुराक उसके मन को प्रसन्न करके लाभ देती है। पित्त प्रकोप में ठंडी और कफ प्रकोप में गरम खुराक दें।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

5

कुछ सामान्य रोगों की चिकित्सा

सिर और गले की बीमारियाँ

1. सिर का दर्द स्वयं में कोई बीमारी नहीं है। यह तो किसी अन्दरूनी विकार का लक्षण है। मस्तिष्क के तन्तुओं पर किसी विजातीय तत्व के दबाव से ही यह दर्द होता है। सिर दर्द को जड़-मूल से दूर करने के लिये जरूरी है कि उसके कारण को पहचान कर दूर किया जाए।

(क) **कब्ज के कारण सिर दर्द** : इलाज—हरा और सफ़ेद पानी मिलाकर 4 : 1 के अनुपात में सुबह-शाम खाली पेट पिलाएं। मोटे तथा कफ मिजाज वालों को हरा और नारंगी पानी 4 : 1 के अनुपात में दें।

(ख) **गर्मी या बुखार के कारण सिर दर्द**—इलाज—सिर पर नीला तेल लगाइए और नीले-हरे रंग का पानी 1 : 1 के अनुपात में पिलाइए।

(ग) **ठण्ड के कारण सिर दर्द** : इलाज—सिर पर हरा तेल लगाइए और नारंगी रंग का पानी पिलाइये।

(घ) **बदहज्मी हो जाने के कारण वायु के दबाव से सिर दर्द** : इलाज–रोगी के मिज़ाज के अनुसार हरा और नारंगी पानी पिलाइये। गर्म मिज़ाज वाले को 1 : 1 के अनुपात ओर बादी मिज़ाज वाले को अकेला नारंगी पानी दें।

(ङ) **सिर में एक तरफ कफ जम जाने से आधे सिर मे दर्द** : इलाज सिर पर हरे तेल की मालिश करें और हरा और नारंगी पानी पिलाइये। इसमें भी रोगी के मिजाज के अनुसार ही दोनों रंगों का अनुपात करें।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(च) स्त्रियों के सिर के ऊपरी भाग में बीचों बीच दर्द गर्भाशय के खिसक जाने के कारण होता है। ऐसे में स्त्रियां हरे रंग के पानी से डूश करें (बच्चेदानी को धोएं) और सिर में नीले रंग के तेल की मालिश करें।

(छ) गर्दन के पीछे दर्द प्रायः ठन्ड लगने से होता है। इलाज —लाल तेल की मालिश कीजिये।

(ज) स्नायु जनित सिर दर्द प्रायः सामान्य दुर्बलता, अत्याधिक दिमागी काम और काम वासना में अधिक लिप्त रहने के कारण होता है—रोगी के मिजाज के अनुसार हरे या नीले रंग के तेल की मालिश कीजिये।

नींद न आना : अत्यधिक मद्यपान या धूम्रपान करने, बहुत चिन्ता करने या बहुत सोचने इत्यादिं के कारण मस्तिष्क में खुश्की आ जाती है और नींद न आने की बीमारी हो जाती है। इलाज—आदतें बदलिए और सिर पर नीले तेल की मालिश कीजिए।

अधिक सोना : दिमाग में कफ की बहुलता के का ण यह रोग हो जाता है। नारंगी पानी पीने से इस रोग में बहुत फायदा देखा गया है।

तीव्र ज्वर में, सरसाम (Meningitis) में ज्वर उतारने के उपाय के साथ-साथ सिर पर नीले तेल की मालिश कीजिए।

पुराना जुकाम : ऐसा जुकाम जिसमें नथुने बन्द हो जाएं। सिर पर हरे तेल की मालिश कीजिए और नारंगी पानी पीजिये। अगर नाक बह रही हो तो सिर पर नीले तेल की मालिश।

(क) **सूजे हुए टान्सिल :** इलाज—नीले पानी से गरारे कीजिये। नीली ग्लीसरीन गले के अन्दर पेंट कीजिये और गले के बाहर नीले तेल की मालिश कीजिये।

(ख) टांसिल में पीप पड़ गई हो तो हरे पानी के गरारे कीजिये।

खरखर करता हुआ गला : इलाज-हरे पानी के गरारे कीजिये।

कन्फेडे (Mumps) : बाहर नीला तेल लगाइये और हरा और सफेद पानी मिजाज के अनुसार अनुपात से मिलाइए। ऐसे में मिट्टी की पट्टी भी बहुत लाभदायक सिद्ध होती है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आंख (नेत्र रोग)

आंख की लाली—पानी बहना, कीच का निकलना, पुराने से पुराने कुकरे (Trachoma) तथा फ्लू में हरे पानी से आंखें धोने से लाभ होगा। हर घर, विद्यालय, फैक्टरी में हरा पानी (Eyedrops) के स्थान पर इस्तेमाल किया जा सकता है।

मोतिया बिन्दु—जब धुंधलापन आरम्भ होता है और बिन्दु नरम होता है, उस हालात में 4-5 महीने हरी रोशनी लेने से लाभ हुआ परन्तु पक जाने पर आप्रेशन ही करवाना चाहिए।

फेफड़ें और श्वांस नली के रोग

खांसी : (i) जब यह रोग गले की सूजन तथा खराश से हो जाता है तब इसमें नीले पानी के गरारे कीजिए, नीली मिश्री चूसिए और नीली ग्लीसरीन का गले के अन्दर लेप कीजिए।

(ii) जब यह रोग छाती में बलग़म बैठ जाने से होता है तब इसमें नारंगी चीनी या पानी दीजिए।

निमोनिया : इसमें फेफड़े में बलगंम जम जाता है। इसमें लाल तेल से छाती पर मालिश कीजिए। हरा पानी पीने के लिए दीजिए। तेज बुखार में सिर पर नीले तेल की मालिश कीजिए।

दमा : छाती में और पीठ में लाल तेल की मालिश कीजिए। प्रतिदिन गहरे श्वांस और प्राणायाम का अभ्यास कीजिए। अस्थाई लाभ के लिए नारंगी पानी पीजिए। नारंगी पानी देने से पहले गरम पानी मिलाकर उल्टी करा देने से अधिक लाभ होगा। स्थाई लाभ के लिए भोजन के बाद नारंगी पानी पिलाए। यदि मरीज पित्त वाले स्वभाव का हो तो उसे हरे रंग का पानी मिला कर पिलाइए।

यदि बहुत दिन की पुरानी बीमारी हो गई हो तो प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली वाले स्नान कीजिए, गहरे सांस लेने का अभ्यास कीजिए और खान-पान में सुधार लाइए।

दिल : यदि ज्वर में दिल की धड़कन बढ़ जाए तो दिल पर नीले तेल की मालिश कीजिए। यदि बीमारी पुरानी पड़ गई हो तो पानी के लिए हाज़मे वाली दवा दीजिए अर्थात् खाने के बाद नारंगी पानी दीजिए।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिल की बीमारियों के साथ-साथ स्नायु रोग हो जाए तो सिट्ज स्नान (मेहन स्नान) कीजिए और रहन-सहन की आदतों में सुधार कीजिए । हाजमे के लिए भोजन के बाद नारंगी और हरे रंग का पानी मिला कर दीजिए तथा सुबह-शाम खाली पेट होने पर हरा पानी दें ।

पेट के रोग

नारंगी रंग की बोतल में चीनी डाल कर कम से कम 30 दिन धूप में रखने से जो दवाई तैयार होती है वह पेट की बहुत सी बीमारियों के लिये लाभदायक है । सफर में इसे सदा साथ रखना चाहिए ।

पेट दर्द—कफ प्रकोप से पेट दर्द में नारंगी पानी या चीनी दें ।

पेट में गैस—गैस के प्रकोप से पेट दर्द हो तो नारंगी पानी या चीनी दें । पुरानी बीमारी हो तो हरा और नारंगी पानी मिलाकर दें ।

बदहज़मी—वाई बादी चीज खाने से हो तो नारंगी चीनी या पानी दें परन्तु गरम वस्तु (आम, करेला, बैंगन आदि) खाने से हो तो नारंगी और हरा पानी 1 : 4 मिलाकर दें ।

हैजा—नारंगी पानी पांच-पांच मिनट में एक बडा चम्मच दें । नींबू पर नमक लगाकर चूसने को दें और पैर गर्म रखें । नारंगी चीनी बहुत लाभदायक है । रोगी कमजोर न हो तो नीले पानी से भी लाभ हुआ है परन्तु यह मरज़ को दबा देता है ।

जिगर—जिगर की खराबी दो प्रकार की होती है ।

1. कफ की अधिकता से जिगर में सर्दी । इसके वास्ते नारंगी पानी 2 भाग और हरा पानी 1 भाग मिला कर दें ।
2. गर्मी के प्रकोप से अगर जिगर में सूजन हो तो इसमें नीला और हरा पानी दें । नीले तेल की मालिश करें ।

पीलिया—काफी मात्रा में हरा पानी दें । जल चिकित्सा करें तो हिप और सिट्ज बाथ भी लाभ देते हैं ।

तिल्ली—बढ़ी तिल्ली में नारंगी पानी 3 भाग तथा हरा पानी 1 भाग दें और लाल तेल की मालिश तिल्ली पर करें ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गुर्दे :का दर्द हो तो गर्म पानी के टब में बाथ दें । नारंगी और हरा पानी पीने को देते रहें ।

पेशाब के रोग

पेशाब गर्मी से कम आता हो तो नीला और हरा पानी 1 : 3 के अनुपात में दें । पेशाब सर्दी से ज्यादा आता हो तो नारंगी और हरा पानी 3 : 1 के अनुपात में दें । पेशाब में पीप आती हो तो हरा पानी दें ।

रात को बच्चों का पेशाब निकल जाना—इसके वास्ते नारंगी पानी 3 भाग और हरा पानी 1 भाग दें । बहुतों को लाभ मिला है । नारंगी चीनी रात को सोते वक्त दें ।

आतशक और सुजाक—(Syphilis and Gonorrhoea) में हरा पानी दें । और जख्म पर नीला तेल लगाएं ।

पीठ के रोग

पीठ में दर्द : यदि श्रम के कारण दर्द हो तो लाल तेल की मालिश कीजिए । यदि वायु के दबाव के कारण यह दर्द हो तो नारंगी पानी का सेवन कीजिये और लाल तेल की मालिश कीजिये ।

कमर तथा रीढ (Spine) में दर्द : लाल तेल की मालिश और लाल रोशनी दें । रबड़ के गद्दे पर न सोएं ।

पैर में मोच : लाल तेल की मालिश कीजिए ।

पिण्डलियों में दर्द : यदि यह दर्द ठण्ड लग जाने और श्रम के कारण हो तो लाल तेल की मालिश कीजिए ।

एड़ी में दर्द : लाल तेल की मालिश कीजिए ।

चर्म रोग

चमड़ी या खाल शरीर के तापमान पर नियन्त्रण रखने और दूषित पदार्थ बाहर निकालने की दृष्टि से बहुत महत्त्वपूर्ण अंग है । यदि चमड़ी अपना यह कार्य ठीक से नहीं करती तो दूषित जहरीले पदार्थ वापस अंदरूनी भागों में चले जाते हैं और भिन्न-भिन्न रोगों को पैदा करते रहते हैं ।

सभी चर्म रोगों में हरा पानी दिन में तीन बार पीजिये और रात को सोते समय पीजिए । दाने-दाने निकल आएं या खाज-सी चले तो नीला तेल लगाइए ।

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फुन्सियां : शुरुआत में लाली दिखाई दे तो नीला तेल लगा दीजिए ताकि सूजन न बढने पाए ।

यदि फुन्सी कुछ बढ गई हो तो उसका मुंह छोड़कर चारों ओर नीला तेल लगा दीजिए । इससे वह चारों ओर नहीं फैलती । दर्द कम हो जाता है और बीच में से फूट निकलती है ।

यदि फून्सी फूट गई हो तो चारों ओर लाल तेल लगा दें ताकि गंदगी निकल जाए ।

जल जाने पर : नीले रंग का गोले या तिल का तेल लगाईए । नीले पानी की पट्टी भी बहुत आराम देती है ।

कीड़ा काटने पर : जैसे मच्छर, ततैया और बिच्छू काट ले तो नीले रंग के तेल की मालिश कीजिए ।

घाव और फोड़ा : (जड़ वाला फोड़ा) : नीले रंग का तेल लगाइए ।

गिल्टी और सूजन : ठन्डी और मृत सूजन हो जाने पर लाल तेल की मालिश कीजिये और हरा पानी दीजिए ।

गरम और कष्टकारक सूजन : नीला तेल लगाइये और हरा पानी पिलाइये ।

अल्सर : लाल तेल लगाइये और हरा पानी पिलाइये ।

ऐक्ज़ीमा : सूखा हो या पुरानी खुजली हो तो नीला तेल लगाइये और हरा पानी पिलाइये ।

दाद : सूज जाए और दर्द करता हो तो वहां नीला तेल लगाइये ओर अगर सूखा दाद हो तो लाल तेल लगाइये ।

पित्ती या छपाकी : इस रोग में नीला तेल लगाइये हरा और नारंगी पानी पिलाइये (1 : 1)

विकलांगता

गंठिया (जोड़ों का रोग)

1. शारीरिक अवस्था के अनुसार नियमित व्यायाम और आसन कीजिए ।
2. नारंगी और हरा पानी दीजिए (2 : 1) ।
3. लाल तेल से मालिश कीजिये और लाल रोशनी दें ।

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

4. खान-पान की आदतें एकदम बदल दीजिए। खाना जल्दी हज़म होने वाला और हल्का होना चाहिए।

रीढ़ तथा विभिन्न अंगों का क्षय रोग

सामान्य कारणों से यह रोग हो या दूषित माद्दा जम जाने की पुरानी बीमारी हो या गिल्टी या हड्डी इत्यादि में यह रोग जड पकड गया हो या कोई तीव्र रोग दबा देने के कारण यह रोग हो गया हो तो हरा पानी और नारंगी पानी पिलाइए। (1 : 2) लाल रोशनीं दें और लाल तेल की मालिश करें।

बच्चों की बीमारियां

जन्म के समय

बच्चे को पैदा होने के कुछ समय बाद ही टट्टी करना चाहिए। बच्चे को मां दूध पहले पिलाना चाहिये क्योंकि मां के दूध में रेचक शक्ति (पेट साफ करने की शक्ति) होती है। जहां तक हो सके कैस्टर आयल का इस्तेमाल कम कीजिये

दूध समय से ही देना चाहिये। अगर बच्चा रोता हो तो उसका कारण खोजना चाहिए। उसे साधारणतः ये रोग होते हैं।

पेट दर्द : इसमें नारंगी चीनी या पानी पिलाइए।

सिर दर्द : नीले तेल की मालिश कीजिये। पैरों पर दबाव डालने से सिर में आराम पहुँचता है।

कब्ज़ के कारण सिर दर्द : ग्लीसरीन की बत्ती गुदा में लगा दीजिये। हरा पानी पिलाइये।

कान में दर्द : नीला तेल कान में गर्म करके डालिये।

पीप पड़ जाने पर : लाल तेल की बूंदें गर्म करके डालिये। हल्की-हल्की सिकाई कीजिये।

पेट में कीड़े : पीने के लिये हरा पानी दीजिये। गुदा में धागें जैसे कीडे हो जाने पर गुदा पर नीला तेल लगाइये।

उल्टी : पेट की खराबी से हो तो रोगी को नारंगी चीनी या पानी दीजिये।

लू लग जाने पर : उल्टी हो तो थोड़ा-थोड़ा करके नीला पानी दीजिये।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बदहज़्मी हो जाने से दस्त लगना : इस रोग में नारंगी चीनी या पानी दीजिये ।

गर्मी में दस्त लगने पर : नीला और हरा पानी मिला कर दीजिये (4 : 1) ।

गले में कौआ लटकना : इस रोग के कारण दस्त लगने पर हलक में नीली ग्लीसरीन का लेप कीजिये । सिर पर नीला तेल ।

पीले दस्त लगने पर : एक हिस्सा हरा और 3 हिस्सा नीला पानी मिला कर दीजिये । बदहज़्मी होने पर 3 हिस्सा नारंगी और 1 हिस्सा हरा पानी दीजिये ।

दांत निकलने पर : सिर्फ सफेद बोतल में तैयार किया हुआ पानी दीजिये । दांत निकलने के पूरे समय दिन में दो बार नियम से सिर में नीलें तेल की मालिश कीजये । साथ ही पीने के लिये सफेद पानी दीजिये । गुदा से काव के बाहर निकलने पर नीले पानी से धोइए और नीला तेल लगाइये ।

बच्चों के हाथ-पाव ऐंठना : अधिकांश मामले बदहज़्मी के कारण होते हैं । निरन्तर कब्ज़ रहना, दांत निकलना या कीडे हो जाना । इन सब में स्थिति देखकर इलाज करना चाहिए । सिर के ऊपर मालिश के लिये नीला तेल इस्तेमाल करें । मूर्छा के समय हाथ-पैरों पर दबाव डालने से बहुत लाभ होना है ।

शिशु काल में खांसी : इसमें नारंगी और हरा पानी पिलाइये । या नारंगी रंग की चीनी खिलाइये । बाहर साँस की नली पर लाल तेल की मालिश कीजिये ।

प्लूरिसी : फेफडों की झिल्ली में पानी जमा होने पर बाहर से लाल तेल की मालिश कीजिये । यदि ज्वर हो तो हरा पानी भी पिलाइये ।

काली खांसी : नारंगी चीनी खिलाइये या नारंगी पानी पिलाइये । छाती और पीठ पर लाल तेल की मालिश कीजिये ।

मसूड़ों में सूजन : नीली ग्लोसरीन लगाइये ।

आंखों की सूजन : आँखें सूज जाने पर हरे पानी से धोइऐ और हरे पानी की बूदें आंखों में डालिये ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बड़ी माता, खसरा या छोटी माता : इन रोगों से पीड़ित होने पर हरा पानी पिलाइये। सिर पर नीला तेल लगाइये।

महिलाओं के रोग

महावारी दर्द के साथ आना (Dysmenorrhoea) **तथा कम आना :** इसके कई कारण हैं।

(1) **सूजन** (Inflammation)

(क) बहुत तीव्र वेदना हो तो नीले तेल की मालिश कीजिये।

(ख) लम्बी बीमारी हो गई हो तो उस स्थान पर लाल तेल की मालिश कीजिए।

(2 **झिल्लीमय** (Membraneous) **या जमे हुए खून के टुकडे आना :** इस रोग में महावारी से कुछ दिन पहले नारंगी और हरा पानी मिलाकर दीजिए। सामने पेडू पर और पीछे कमर के नीचे लाल तेल की मालिश कीजिए।

(3) **नाडियों की कमजोरी से खून कम आना** (Neuralgic) **:**

(क) अत्यधिक श्रम द्वारा अपनी नाड़ियों पर बहुत दबाव मत डालिए और गरम पानी में कटि स्नान कीजिए।

(ख) रोगी के स्वभाव के अनुसार सर्दी हो तो नारंगी और गर्मी हो तो हरा पानी दें।

बच्चेदानी से बहुत रक्तस्राव होना

(क) यदि गर्मी हो तो 2 हिस्से नीला पानी और 1 हिस्सा हरा पानी दीजिए। बाहर से नीले तेल की मालिश कीजिए।

(ख) यह मालूम कीजिए की अन्दर रसौली तो नहीं है। यदि रसौली हो तो आपरेशन से निकलवा दीजिये। शुरु-शुरु में तो कटि स्नान से ही रोग दूर हो जाता है।

माहवारी न होना (Amenorrhoea)

इस रोग में 2 हिस्सा नारंगी पानी और 1 हिस्सा हरा पानी दीजिए और पेडू और कमर पर लाल तेल की मालिश कीजिए।

श्वेतप्रदर (Leucorrhoea)

खाली पेट हरे पानी का डूश और पीने को हरा और नारंगी पानी बराबर मात्रा में दीजिए।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बच्चेदानी में खुजलाहट (Itching of Uterus)

नीले पानी से धोइए । सुबह और रात को सोते समय हरा और सफेद पानी पिलाइए ।

गर्भपात की आशंका (Threatened Miscarriage)

ठन्डें पानी से सिट्ज स्नान कीजिए । आराम दीजिए । सामने के भाग में नीले तेल की मालिश कीजिए । पीने के लिए गहरा नीला और हरा पानी दीजिए ।

बच्चेदानी का खिसक जाना

हरे पानी का डूश दीजिए । इसका खास लक्षण है सिर के बीचोबीच दर्द का होना । लाल तेल से कमर पर मालिश कीजिए और सिट्ज स्नान कीजिए ।

हिस्टीरिया (Hysteria)

यह रोग कुंआरी लड़कियों को आज की सभ्यता की देन है । इसका इलाज है कि रहने के तरीके में सुधार कीजिए । योगाभ्यास कीजिए । खाने के बाद नारंगी पानी अथवा नारंगी और हरा पानी मिलाकर दीजिए । इस रोग में सिट्ज स्नान खास इलाज है । माहवारी ठीक न हो तो इसका इलाज महिलाओं के रोगों में देखें। मानसिक तनाव हो तो सर पर नीले तेल का प्रयोग करें ।

बांझपन (Sterlity) बच्चे न होना

इसके कई कारण हो सकते हैं । बच्चेदानी की सूजन हो तो हरे पानी का डूश करें महावारी कम या ज्यादा, इनका इलाज ऊपर लिखा जा चुका है । परन्तु कई बार स्त्री का ओवरी सराव जीवाणु हीन होता है । ऐसे कुछ केश नलों और कमर पर लाल तेल की मालिश और नारंगी पानी के प्रयोग से ठीक हुए हैं और भगवान ने गोद भर दी ।

नामर्दी (Impotency)

कई बार कमी पुरुषों में भी होती है और दोष तथा इलाज स्त्रियों का होता रहता है अगर उनके लिंग की कमजोरी है तो लाल तेल की इन्द्री और कमर की मालिश करें । सैंकडों लोग जो हजारों रुपये खर्च करके भी ठीक नहीं हुए चन्द दिनों में ही ठीक हो गये हैं । अगर पुरुष का वीर्य जीवाणुहीन हो तो उसको भी नारंगी पानी का प्रयोग करना होगा ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गंभीर रोग

ज्वर (बुखार) FEVERS

यह देखने में आया है कि हम सबसे ज्यादा ज़हरीली दवाइयों का दुरुपयोग घर में किसी को बुखार हो जाने पर करते हैं। मां ने जैसे ही बच्चे के माथे पर हाथ रखा और गर्म लगने पर घबरा जाती है। तत्काल बुखार उतारने की गोली दे दी जाती है। यह प्रथा ठीक नहीं है। इस तरह से गोली देकर ज्वर उतारने के कारण हज़ारों लोग असाध्य रोगों के शिकार हो गये हैं।

ऐसे तो शरीर के जितने भी रोग हैं, सबसे साथ शरीर के किसी न किसी अंग में गर्मी का अंश जरुर रहता है। हमारी जीवनी- शक्ति (Vital Power) शरीर में आये हर प्रकार के दूषित मल (Toxic and foreign matter) को बाहर निकालने के लिये संघर्ष करती है, जिससे शरीर का तापमान बढ़ जाता है है और यह बुखार के रुप में प्रकट होता है।

ज्वर कई प्रकार के होते हैं—

१. गर्मी के कारण (पित्त-प्रकोप)—तेज धूप में घूमने, ज्यादा परिश्रम करने, ज्यादा शराब पीने, गर्म खुराक खाने से जो बुखार 101°F या उससे अधिक तापमान हो तो नीली बोतल का पानी पीने के लिए दें तथा नीले तेल को मालिश सिर और माथे पर करें

२. गर्मी के कारण (कफ-प्रकोप) — ठण्डक में घूमने, गर्म शरीर को तुरन्त ठण्डक लगने से गर्म-सर्द होना, सर्दी से छाती, सिर आदि में दूषित पदार्थों के जमने से होने वाले बुखार में नीली बोतल का पानी नही देना चाहिए। इस प्रकार के बुखार में हरी बोतल का पानी देना चाहिये, ज्वर तेज़ हो तो सिर पर नोले तेल की मालिश करनी चाहिए। सर्दी की हालत में **गर्म-पाद स्नान** (Hot foot Bath) कराना चाहिये अर्थात बाल्टी में गर्म पानी डालकर मरीज़ के पांव पिंडलियों को 10-15 मिनट तक रखना चाहिये फिर सूखे तौलिये से पैर अच्छी तरह पोंछकर चादर में लपेटकर सुला दें। इससे सिर को चढा हुआ गुबार भी नीचे आ जाता है और शरीर में गर्मी आकर अक्सर पसीना आ जाता है और बुखार कम हो जाता है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यदि छाती में सर्दी का प्रकोप कम होने के कारण दर्द हो तो छाती और पीठ दोनों पर लाल तेल की मालिश करने से आराम मिलेगा ।

3, **संक्रामक ज्वर** (Infections and septic fevers)— महामारी और छूत के बुखार आम तौर पर खून में ज़हरीले मादे की सड़ांद के कारण भयानक रुप धारण कर लेते हैं । फ्लू, चेचक आदि इसी वर्ग के बुखार हैं । शरीर के किसी भी अंग में सूजन या पीप (Pus) पड़ जाने के कारण भी बुखार हो जाता है, जिसे सेपटिक बुखार कहते हैं । इन सब स्थितियों में हरी बोतल का पानी देने से लाभ होता है । तेज ज्वर में सिर तथा माथे पर नीला तेल मलें । बुखार को एकदम तोड़ने की कोशिश नहीं करनी चाहिये क्योंकि जब तक अन्दरूनी सूजन और विजातीय द्रव पूरी तरह साफ नहीं हो जाते तब तक थोड़ा बहुत ज्वर बना रहता है । इसीलिए ही मयादी बुखार अपना समय लेकर ही ठीक होता है घबराना नहीं चाहिये, हरी बोतल के पानी के इस्तेमाल से यह विजातीय द्रव अपने आप पेशाब, पखाना, पसीने के रास्ते से निकल जाते हैं और शरीर बिल्कुल नीरोग हो जाता है ।

उच्च रक्त चाप

(High Blood Pressure)

स्वास्थ्य— खून की सफाई और इसके ठीक-ठीक संचार पर निर्भर है । खून शरीर के सभी अंगो को धमनियों के माध्यम से खुराक पहुँचाता है और शक्ति प्रदान करता है । यह उनके बेकार पदार्थ को रंगों के माध्यम से वापिस लाता है ताकि फेफड़ों में उसकी सफाई हो सके तथा दूषित और विषैले पदार्थ को उत्सर्जक अंगों (Excretory Organs) के माध्यम से बाहर निकाला जा सके । इस संचार के लिए खून को शरीर के सभी अंगों तक पहुँचाने का काम दिल करता है । खून का यह संचार धमनियों (Arteries); इसकी शाखाओं और अनेक छोटी-मोटी कोशिकाओं (Capillaries) के माध्यम से होता है ।

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब दिल सुकड़ता है तो यह धमनियों में खून तेजी से भेजता है और इस प्रकार इन माध्यमों की दीवारों पर धन दाब (Positive Pressure) डालते हैं।

जब दिल फैलता है तो धमनियों में दबाव (Pressure) कम हो जाता है और ऋण (Negative Pressure) पैदा होता है। धमनियों की दीवारें लचीली होती है और ये धनात्मक तथा ऋणात्मक दोनों दाबों को सह लेती है। इन दाबों का प्रकुंचन और अनुशिथिल दाब (Systolic and Diastolic Pressure) कहते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति का रक्त दाब अलग-अलग होता है। यह उसी आयु तथा उसके काम—शारीरिक तथा मानसिक स्तर पर निर्भर करता है। ज्यादा बैठकर तथा दिमागी काम करने वाले व्यक्तियों का रक्तदाब आमतौर पर अधिक होता है। डर, गुस्से और उत्तेजना के समय रक्त दाब बढ़ जाता है। विश्राम और नींद के समय रक्त दाब कम होता है।

यह बात अवश्य जान लें कि उपर्युक्त भावात्मक कारण के अलावा उच्च रक्त दाब का मुख्य कारण धमनियों का रास्ता छोटा हो जाना भी है। यह रास्ता इसीलिए छोटा हो जाता है कि अशुद्ध रक्त की धारा स्वयं ही चिपचिपा दूषित पदार्थ छोड़ देती है जो धमनियों की दीवारों के अन्दरुनी हिस्सों के साथ चिपक जाता है। रक्त की धारा में इस प्रकार के दूषित पदार्थ को कोलेस्ट्राल कहते हैं जो हमारी अपनी ही खान-पान की गलत आदतों के कारण पैदा होता है। अधिक स्टार्च, चरबी वाले और परिष्कृत (Refined) आहार जिसमें रूक्षांश (Roughage) और रेशेदार पदार्थ (Fibre Matter) नहीं होता, इसके लिए मुख्यतः ज़िम्मेदार हैं रोटी और बिस्कुटों, जो छानबूरा निकले हुए सफेद आटे से बनाये जाते हैं, पालिश किए हुए चावलों और दालों में चिपकने की प्रवृत्ति होती है ऐसे आहार से जो खून बनता है वह रक्त वाहिकाओं में एक तरह की तह जमा देता है, ठीक वैसे ही जैसे हमारी पानी की पाइप लाइनों में परतें (Scales) और तलछट (Sediments) जम जाते हैं। इसके फलस्वरुप रक्त वाहिकाओं के रास्ते तंग हो जाते हैं जिसके कारण दिल को इन तंग रास्तों से खून के लिए और अधिक दबाव डालना पड़ता है। इसी को हम उच्च रक्त चाप (हाई ब्लड-प्रेशर) कहते हैं।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसका इलाज मुख्यत: अपने रहन-सहन की आदतें बदलने से होता है आहार नियमित रुप से किया जाय। इसमें रूक्षाँश (Roughage) और रेशेदार पदार्थ (Fibre Matter) होने चाहिये। स्टार्च, चिकनाई और नमक का प्रयोग बहुत कम करें कब्ज दूर करने के लिए सब्जियाँ और फल खाएं। हाज़्मा ठीक करने के लिए दो भोजनों के बीच काफी समय दीजिए। भोजनों के बीच के समय में काफी पानी पीजिए ताकि गुर्दे अपना काम अधिक अच्छी तरह कर सके और धमनियों की दीवारों पर चिपकने वाले लवणों और अन्य जमा चीजों को बाहर निकाल सके। नशीली चीजें न पिएं और धुम्रपान न करें।

शारीरिक चिकित्सा (Physiotherapy)

卐 काफी आराम करें और नींद पूरी लें।
卐 आराम करने का तरीका सीखें।
卐 रचनात्मक चिन्तन की आदत डालिए।
卐 नियमित रुप से योगाभ्यास करें।

जल चिकित्सा (Hydropathy)

कटि–स्नान (Hip Bath) टब में बैठकर पेट की मालिश से हाज्मा ठीक करने में और जमा हो गये दूषित और विषैले पदार्थ निकाल फेंकने में बहुत मदद मिलती है।

सूर्य किरण चिकित्सा (Chromopathy)

हरे रंग की बोतल में पानी को धूप में रख कर तैयार करें इस पानी को दिन में दो बार (सुबह और शाम) खाली पेट पीएं इसमें गुर्दा अधिक अच्छा काम करता और दूषित पदार्थ को बाहर निकाल देता है। सरद मिजाज वालों को सफेद बोतल में तैयार पानी बराबर मिला कर दें (1:1)

नारंगी रंग की बोतल में तैयार किया गया पानी प्रत्येक भोजन के लगभग 10-15 मिनट बाद दो-दो औंस पीएं इससे हाज्मा सुधरता है, शक्ति बढती है, कोलेस्ट्राल का स्तर कम होता है, तथा इन्सूलिन का बदल है। CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दमा

(ASTHAMA)

जो श्वांस नलियाँ हवा को फेफडों में पहुंचाती है और वहां से बाहर निकालती है वे पेशी तन्तुओं से घिरी हुई हैं । दमा इन्ही श्वांस पेशियों की आकर्षी सिकुड़न (Spasmodic Contraction) के कारण होता है । ये आकर्ष (Spasm) श्वांस नलियों को दबाते हैं जिससे फेफडों के अन्दर आने और वहाँ से बाहर निकलने वाली हवा के प्रवाह में कमी आती है और इस प्रकार सांस लेने में कठिनाई हो जाती है ।

दमे के कारण

आधुनिक चिकित्सा पद्धति के अनुसार दमा एक प्रत्यूर्जता (Allergy) है, जो विभिन्न पदार्थों से पैदा होती है । प्रत्यूर्जता के सैकडों परीक्षण किये जाते हैं ताकि उस पदार्थ विशेष का पता लगाया जा सके । जिसके कारण वह होती है । यह निदान की लम्बी प्रक्रिया है । तथापि प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा उपचार तो इन तथ्यों पर आधारित हैं कि रक्त संचार में से कोई कचरा (दूषित पदार्थ) श्वांस पेशियों में जम जाता है और उसका इलाज यही है कि उस कचरे को बाहर निकाल दिया जाय ।

इलाज

(क) शारीरिक चिकित्सा : छाती और पीठ का सूर्य स्नान और लाल रंग की बोतल में तैयार किए हुए तेल से मालिश ।

(ख) प्राणायाम : प्रतिदिन सुबह और शाम प्राणायाम करें—

1. पहले श्वांस बाहर निकालें (Exhale).
2. फिर श्वांस को शक्ति अनुसार अधिक से अधिक समय के लिए बाहर रोके रखें ।
3. और इसके बाद श्वांस अन्दर भर लें (Inhale).

श्वांस खाली करने के बाद जितना अधिक समय तक उसे बाहर रोके रखा जाय उतने ही अच्छे परिणाम होंगें । इससे फेफडों में जमा कचरा (विजातीय पदार्थ) उखड कर बाहर निकल जाता है ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(ग) औषधि : दमा रोगी को सुबह उठते ही एक ग्लास गर्म पानी में एक चम्मच शहद और कुछ बूंदें नीबू का रस (यदि गला खराब नही हैं) मिला कर लेना चाहिए ।

नारंगी बोतल में तैयार 2 औंस पानी हर भोजन के 10 मिनट बाद और हर दूसरी खुराक इसके आधे घण्टे बाद लेनी चाहिए । रोगी नारंगी बोतल में तैयार की हुई चीनी हमेशा अपने साथ रखें और उसे जब भी साँस लेने में कठिनाई शुरु होने लगे तो थोडी सी चीनी खा ले । इससे दमे का दौरा नही पडेगा । दौरा पड जाय तो लाल रंग की शीशी में तैयार किए तेल की छाती और पीठ पर मालिश से काफी आराम मिलता है ।

पाचन प्रणाली में खराबी का दमा के दौरों से गहरा संबंध है । जीभ पर काबू अर्थात खान-पान पर नियन्त्रण रखा जाना चाहिए । रोगी बहुधा जानते हैं कि भोजन में उसे कौन-सी चीज ठीक (माफिक) रहती है और कौन-सी नही । आहार सादा, आसानी से पचने वाला और म्यूकस न बनने वाला होना चाहिए ।

कब्ज करने वाली चीजें न खाएं । हल्के व्यायाम तथा नियमित आहार द्वारा सामान्य स्वास्थ्य में सुधार लाए ।

दौरा पड़ने पर रोगी नारंगी बोतल में तैयार की हुई चीनी हर पांच मिनट बाद लें और साथ ही सीटी बजाते हुए मुंह के द्वारा छाती से हवा बाहर निकाल दें और मुंह बन्द कर लें इस प्रकार हवा अपने आप तेजी से नाक के रास्ते फेफड़ों में जाकर आक्सीजन पहुंचाएगी जिसके फलस्वरूप सांस फिर से सामान्य हो जाएगा ।

मधुमेह

(DIABETES)

जिगर स्टार्च को विलेय शर्करा मे बदलता है और उसके बाद उसका ग्लाईकोजन बनाता है जो एक प्रकार की विलेयहीन शर्करा होती है । यह जिगर कोशिकाओं में जमा रहती है और उपवास के दौरान आपात स्थिति में रक्त इसका प्रयोग करता है ।

जिगर की खराबी के दौरान रक्त में इतनी अधिक शर्करा मिल जाती है जितनी की उसमें समा नहीं सकती इसलिये गुर्दे काफी

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शर्करा निकाल देते है। यह शर्करा तब मूत्र में मिल जाती है और इस रोग को मधुमेह कहते हैं।

मधुमेह में रोगी जो कार्बोहाइड्रेट भोजन के तौर पर लेता है वह शर्करा में बदल जाता है और रक्त बनाने में सहायक होने की बजाय कार्बोहाइड्रेट रक्त में अतिरिक्त शर्करा पैदा कर देते हैं और इस प्रकार रक्त संचार की सामान्य कार्य-प्रणाली में बाधा पड़ जाती है और गुर्दे से शर्करा के रूप में बाहर निकल जाता है। यह प्रणाली इतनी बिगड़ जाती है कि कुछ केशो में यदि रोगी कार्बोहाइड्रेट न भी ले तो भी प्रोटीन और वसा से शर्करा बन जाती है।

मधुमेह के रोगियों की त्वचा शुष्क होती है, उन्हे कब्ज रहता है, उनके मसूड़े पीले और स्पंजी होते हैं। प्यास सी लगी रहती है और कमज़ोरी बढ़ती है। दिल कमजोर हो जाता है और अन्य कई लक्षण उभर जाते है जैसे पैरो में सूजन, कमर दर्द और हाथों-पैरों की अंगुलियों के पोरों का सो जाना, आदि। ऐसे रोगियों को लकवा फेफडो की बीमारी, फोडे और कारबकाल होने की संभावना अधिक होती है। मधुमेह के रोगियों की आंखों में मोतिया बिन्द प्राय: पाया जाता है।

इसका इलाज यही है कि आहार को नियमित किया जाय। स्टार्च पैदा करने वाले आहार को छोड दिया जाय और उसकी जगह प्रोटीन वाली चीजें तथा सब्जियां इस्तेमाल की जाएं। काले चने (जिसमें प्रोटीन होता है) का सूप बनाकर या साबुत ही पकाकर अथवा अंकुरित करके ले। सब्जियां कच्ची और कुकर में पकी हुई अधिक से अधिक मात्रा में लेनी चाहिए। सुबह और शाम 3-4 जामुन के साफ पत्ते लेने चाहिए और जामुन के मौसम में उसका फल खाना चाहिए।

त्वचा की क्रियाशीलता बढाने के लिए प्रतिदिन प्रात: सूर्य स्नान करना चाहिए। हाथों से शरीर की मालिश करें जो चाहे खाली हाथ करें या हाथों से तेल लगाकर। सप्ताह में एक या दो बार सारे शरीर के सूर्य स्नान द्वारा पसीना लाना चाहिए। प्रतिदिन सुबह और शाम हल्का शारीरिक व्यायाम करें और लम्बे-लम्बे सांस लें प्राणायाम करें) योगासन बहुत लाभदायक होगें।

दवाई से इलाज : हरी बोतल में तैयार किया हुआ पानी एक से आधा गिलास प्रतिदिन सुबह और शाम खाली पेट लेना चाहिए।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह गुर्दों, आंतों और त्वचा की कार्य-प्रणाली सुधारता है और इस प्रकार रक्त से कचरे (दूषित पदार्थ) को बाहर निकालने में सहायता करता है। नारंगी बोतल में तैयार किया हुआ पानी प्रतिदिन दिन में तीन बार दो-दो औंस (नाशते, दोपहर के भोजन तथा रात के भोजन के बाद) दिया जाना चाहिए। यह खाने को जल्दी हज़्म करता है और टानिक है तथा इन्सुलिन का बदल है।

चेतावनी : जो रोगी पहले से ही इन्सुलिन ले रहे हों और प्राकृतिक चिकित्सा से इलाज शुरु करें तो उन्हें इन्सुलिन लेना एकदम बन्द नहीं कर देनी चाहिए और साथ-साथ ऊपर बताये अनुसार सूर्य की किरणों से तैयार किया हुआ पानी (दवाइयाँ) लेनी चाहिये। इसका प्रयोग कई रोगियों पर किया गया है जिनके बहुत अच्छे परिणाम निकले हैं।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

6
रिपोर्ट्स

अपने प्रशिक्षार्थियों, सहयोगियों एवं मरीजों के कुछ अनुभव

डा० हरीश चन्द्रा
एम. बी. बी. एस., डी. एम. आर. ई.
सदस्य, इण्डिया मेडिकल एसोसिएशन,
मेडिकल आफ़ीसर, इलाहाबाद बैंक लि. सुख सदन
मेडिकल एक्जामिनर, म्युनिसिपल बोर्ड, महोबा (यू. पी.)

डा. नारंग

क्रोमोपैथी पर आपके साथ बात चीत करके बड़ी प्रसन्नता हुई। वास्तव में यह बडी बात है कि आपने बड़े जटिल विज्ञान का विश्लेषण सरल और स्पष्ट कर दिया। मैं समझता हूँ कि यह मुझे अवश्य ही उपचार के नये विज्ञान को समझने में सहायता देगी।

मुझे आशा है कि आप भविष्य में भी मेरी सहायता करते रहेंगें

सादर,

डा० (श्रीमती) एस० मित्तर
47- विजय नगर, भुज (कच्च)

प्रिय डा. नारंग,

मुझे आपका पत्र मिला, धन्यवाद।

मुझे यह जानकर बडी प्रसन्नता हुई है कि आप क्रोमोपैंथो पर एक पुस्तक लिख रहे हैं और आशा करतो हूँ कि आपका यह प्रयत्न बहुत से जरुरत मन्दों के लिए सहायक सिद्ध होगा।

मैंने अब तक केवल हरा रंग प्रयोग किया है। मैं हरे रंग को बीतल में शूगर आफ मिल्क डालती हूं और इसे एक माह तक सूर्य की रोशनी दिखाती हूं। यह पुराने या बहुत कब्ज के बीमारों के लिए बहुत लाभकारी सिद्ध हुआ है और इससे तुरन्त लाभ हुआ है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मै अन्य रंगों का भी प्रयोग करुँगी और उनके पारंणामों से आपको अवश्य अवगत करा दूंगी ।

आपके द्वारा किये जा रहे कार्य के लिए मैं आपकी सराहना करती हूँ ।

डा० प्रद्युम्न सिंह बेदी
कन्सलटेंट फिजीशियन
एल. एम. पी. रजिस्टर्ड नं. 3353
रजिस्टर्ड सिविल असिस्टेंट सर्जन
धर्मपुरा बाजार, पटियाला

मुझे पिछले दो साल से गुर्दे में मीठी दर्द थी। ऐलोपैथिक दवाइयाँ ले रहा था किंतु कोई आराम नही मिला। एक दोस्त के कहने पर मैंने हरी बोतल में पानी भरकर पूरा दिन धूप में रखने के बाद वह पानी लगभग आधा-आधा कप दिन में तीन बार पिछले छः महीने लिया इन छः महीनों के इलाज के दौरान बाजरे के बराबर तेरह पत्थर निकले। मुझे अब दर्द बिल्कुल नही है फिर भी मैं पानी ले रहा हूँ। इससे मैं ठीक रहता हूँ।

एस० बदूद, एम० ए०
प्रशासक, सरन जिला बोर्ड, छापरा ।

बी-कोली ज्वर

प्रिय श्री भोला,

आपको याद होगा कि आप पिछली बार जब छपरा आये थे तो आपने बी-कोली इन्फेक्शन का इलाज नीली बोतल में धूप में रखा पानी बताया था। इसका प्रयोग एक पुराने रोगी पर बडी सफलता के साथ किया गया। इस बारे में उनके पुत्र से प्राप्त रिपोर्ट संलग्न है जिसे आप सहर्ष पढ़ना चाहेंगे। आपकी इस बारे में आगे किसी और सलाह का स्वागत करुंगा।

धन्यवाद !

डा० अरुण चन्द्र गुप्ता
बी. एस. सी., डी एम. एस., आर.
होम्योपैथिक लेक्चरर, नेहरु मेडिकल कालेज एवं अस्पताल, दिल्ली
क्रोमोथैरेपिस्ट, मैग्नेटोथैरेपिस्ट एवं प्राकृतिक चिकित्सक
23/190, लोदी कालोनी नई दिल्ली

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आदरणीय डा० नारंग

सूर्य की रोशनी में तैयार की गई दवाइयों के बारे में मेरे कुछ अनुभव

1. **आई फ्लू**—सैकडों मरीजों को हरी बोतल का सूर्य तप्त पानी पीने से एवं दिन में तीन-चार बार आँखे धोने से अति शीघ्र लाभ हुआ इसके अलावा जिनकी आखें ठीक थी और वो हरी बोतल के तैयार पानी से रोज आँखे धोते रहे उनको आई-फ्लू नही हुआ ।

2. **सिर दर्द**—नए, पुराने सभी तरह के सिर दर्दो में नीले तेल की माथे और कनपटी पर मालिश करने से तुरन्त लाभ होता हैं ।

3. **अनिद्रा**—एक महिला, उम्र 50 वर्ष, 15 वर्ष से अनिद्रा की बीमारी थी । सभी प्रकार की नींद की गोलियाँ वह ले चुकी थी । और उन्हें किसी भी रोज एक-दो घंटे से ज्यादा नींद नही आती थी । नीले तेल की मालिश करने से अब वह रोज आराम से सोतीं है तथा नींद की गोलियां नही लेती ।

4. **बदहज़मी**—इसकी रामबाण दवा है नारंगी काँच की बोतल में सूर्य की किरणों से बनाई हुई थोडी सी चीनी । यह चीनी अच्छे से अच्छे चूर्ण को भी मात कर देती है । थोड़े भारी भोजन के बाद इसको लेने से बदहज़मी नहीं होती ।

5. **दाद-खुजली**—नीले रंग की बोतल में नारियल का तैयार तेल दाद-खुजली में लगाने से बहुत राहत मिलती है ।

6. **जल जाने पर**—जले हुये स्थान पर नीला तैयार तेल लगाने से बड़ी जल्दी जलन में आराम मिलता है तथा फफोला नही पड़ता ।

7. **कब्ज**—हरे रंग की बोतल का पानी सुबह शाम खाली पेट लेने से शौच खुलकर होता है । अनेकों लोग इसको रोज आदतन लेने लगें हैं इसको लगातार लेने से कोई नुकसान की रिपोर्ट अभी तक नहीं मिली ।

8. **छाले**—मुँह में छाले होने हर नीली ग्लीसरीन लगाने से अति शीघ्र लाभ होता है ।

9. **रक्त-अल्पता एवं कमजोरी**—नारंगी रंग की बोतल का पानी अथवा चीनी दिन में तीन बार लेने से शरीर में स्फूर्ति आती है तथा हाथ पैर का ठंडापन एवं सुन्नता दूर हो जाती है ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

10. कफ वाली खांसी और दमा में नारंगी रंग की बोतल में तैयार किया पानी अथवा चीनी कुछ दिन लेने से काफी लाभ होता है। दमा के दौरे में थोडी चीनी देने से तुरन्त लाभ होता है।

11 बुखार—किसी भी प्रकार के बुखार में हरा पानी दिन में 4-5 बार देने से बुखार की गर्मी से राहत मिलती है तथा धीरे-धीरे बुखार कम होने लगता है।

12. मोच आने पर—लाल तेल लगाने से दर्द और सूजन में आराम मिलता है।

13. ल्यूकोडर्मा—इसके अनेक रोगियों को लाल तेल सफेद दागों पर लगाने से तथा नारंगी पानी दिन में दो-तीन बार देने से काफी लाभ मिला है।

14. अस्थि संधिशोथ (अस्टियो-आर्थोराईटिस)—दर्द की जगह पर लाल तेल लगाने से दर्द में काफी आराम मिलता है। सूजन भी कम हो जाती है। नारंगी पानी भी रोगी को देने से अधिक लाभ होता है।

15. वृक्कशोथ (नेफाराईटिस)—हरी बोतल का तैयार पानी दिन में तीन-चार बार देने से देखा गया हैं कि इससे रोगी को पेशाब में पस आदि आना बन्द हो जाता है। यदि बुखार हो तो वह भी ठीक हो जाता है। काफी समय लेने से तथा प्राकृतिक चिकित्सा के अन्य नियमों का पालन करने वाले रोगियों का यह रोग बिल्कुल ठीक हो गया।

डा० ओंकार नाथ (एन. डी.)
11-एफ-69 लाजपत नगर नई दिल्ली-110024
(प्राकृतिक चिकित्सा और योग विशेषज्ञ)

1. एक व्यक्ति को बहुत पुरानी बदहज़मी और गैस की शिकायत थी जो सूर्य तप्त नारंगी पानी, विशेषकर खाना खाने के बाद देने से ठीक हो गई।
2. एक छोटी लडकी के पेट में सख्त दर्द था जो सूर्य तप्त नारंगी पानी की दो खुराकों से ठीक हो गया।
3. एक लडके को मच्छर काटने से दर्द था जो सूर्य तप्त नीले तेल से ठीक हो गया।
4. एक आदमी की आंख दुखी हुई थी जो हरे पानी से आंखें धोने, पानी आंखों में डालने और पीने से ठीक हो गयी।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

5. लेखक (डा० ओंकार नाथ) पिछले 30 वर्ष से दरदीली और खूनी बवासीर से पीडित था। वह 2 वर्षों से जिस इलाज से बिल्कुल ठीक हो गया वह था····खाना खाने के बाद नारंगी पानी लेना, हरा पानी कटि-स्नान खाली पेट करना, मलाशय (रेक्टम) पर नीला तेल और गीले पंड का प्रयोग करना और क्षारीय भोजन करना।

के० एल० भोला
पोस्ट मास्टर जनरल बिहार सर्किल,
पटना केम्प : कलकत्ता
प्रिय डा० नारंग,

मुझे आपका 11 अक्तूबर 1966 का पत्र मिल गया था किन्तु मुझे बड़ा खेद है कि मैं अत्यधिक भार के कारण शीघ्र उत्तर नहीं दे सका।

मुझे यह जानकर बहुत खुशी हुई कि क्रोमोपैथी के बारे में किताब छप रही है। यद्यपि मैं इस विषय में गहरी दिलचस्पी रखता हूँ तथापि इस लाइन में मेरा व्यवहारिक अनुभव सीमित ही है। मैं नीचे कुछ मामलों का उल्लेख कर रहा हूँ। क्रोमोपैथी को अत्याधिक प्रभावकारी पाया। ये मामले क्रोमोपैथी के तरीके से तैयार किए गए तेल के प्रयोग से सम्बन्धित है :—

1. एक रात एक महिला अपनी घर की छत पर खुले में सो गई। आधी रात के बाद सर्दी कुछ अधिक हो गई और उस पर ओस भी पड़ी। जब वह जागी तो सर्दी लग जाने से उसे अपने शरीर के सभी जोड़ों में दर्द महसूस होने लगा। मैंने विभिन्न जोड़ों पर लाल तेल मला और लगभग 15 मिनट में दर्द जाती रही।

2. नीला तेल तो ऐसी उपयोगी दवाई है कि इसका घर मे होना बहुत लाभकारी है मैं पिछले दो वर्षो से ऐसे स्थान पर रह रहा हूँ जहाँ बहुत मच्छर हैं। और आम तौर पर खटमल काटते ही रहते हैं। नीला तेल एक बार लगाने से ही अत्यधिक खुजली को कुछ ही मिनटों में आराम आ गया।

3. एक दिन एक महिला के हाथ और बाजू पर गर्म घी पड गया। उसे अत्यधिक जलन होने लगी। मुझे इस घटना के आधे

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घंटे बाद सूचना मिली। नीला तेल (बिना मले हुए) एक बार लगाने से ही दर्द और जलन समाप्त हो गई।

4. मेरी जंघा पर एक छोटा सा लाली वाला फोड़ा हो गया। इससे दर्द था। इस पर 2-3 दिन नीला तेल धीरे-धीरे लगाया गया जिससे वह बैठ गया।

मुझे आशा है कि मेरे उपर्युक्त अनुभव चिकित्सा की इस पद्धति में आपके अनुभव से मेल खाते हैं।

मैं आपका अत्यधिक ऋणी हूँ जो आप इस लाइन में लगातार मदद और मार्ग दर्शन कर रहे हैं। अगली बार जब मैं दिल्ली जाऊँगा तो आपके दर्शन अवश्य करुंगा।

सादर

नोट : श्री भोला अवकाश प्राप्त कर आजकल ग्रेटर कैलाश दिल्ली में हैं।

नारायण दास एडवोकेट
26/31 ईस्ट पटेल नगर, नई दिल्ली 6 अगस्त 1972

लकवा

मुझे दिसम्बर, 1967 में दाहिनी ओर लकवा (Bell's Palsy) का दौरा पड़ा मैं लगभग 7 महीने आल इण्डिया इंस्टीट्यूट आफ मैड़िकल साइंसि से पर्ची न० जे-238 (न्यूरालोजी) के अन्तर्गत इलाज करवाता रहा और दवाइयों तथा बिजली से इलाज करवाया, मुझे थोडा आराम तो मिला लेकिन मैं पूरी तरह ठीक नहीं हुआ।

एक बार फिर मुझें जौलाई 1971 में बाई ओर दौरा पडा और मैंने फिर आल इण्डिया इंस्टीट्यूट आफ मेडिकल साइंसिज में पर्ची न० W-604 के अन्तर्गत 2 सितम्बर 1971 से इलाज करवाया किन्तु रोग की रोकथाम नहीं हुई हालांकि मार्च 1972 तक मैंने 100 से अधिक इजैक्शन लगवा लिए थे।

तब मेरे एक मित्र ने मुझे प्राकृतिक सूर्य के प्रकाश से इलाज करने की राय दी और मैं डा० नारंग से मिला। मैंने घर पर स्वयं ही अपना इलाज शुरू कर दिया जिसमें मैं बाहरी रुप से प्रभावित अंगों को लाल कागज (Red Cellophane Paper) के माध्यम से धूप लगाता था और पानी पीने के लिए मुझे नारंगी रोशनी में

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तैयार किया गया पानी दिया जाता था। इसका परिणाम बडा उत्साह-वर्धक रहा और मैं लगभग ३ सप्ताह में काफी आराम महसूस करने लगा और मैं कचहरी में जाकर अपना कार्य नियमित रूप सें करने लग गया। बोलनें की शक्ति सामान्य हो गई और आम कमज़ोरी में भी सुधार हुआ। आँखों कीं रोशनी भी बढी तथा पाचन प्रणाली भी बेहतर हो गई।

मैं चाहता हूं कि दूसरे भी इस प्राकृतिक सरल और खर्च रहित इलाज सें लाभ उठाएं जो रोगीं स्वयं घर पर कर सकते है। यह भी समझनें की बात है कि इस इलाज सें कोई हानिकारक प्रभाव (Side Effects) भी नहीं है।

श्री जगन्नाथ
पी. एस. ई रिटायर्ड
22/141, न्यू डबल स्टोरी
लाजपत नगर, नईं दिल्लीं

हरी रोशनी से ठीक हुए

मेरे प्रिय डो.एन. नारंग जी,

आपको यह जनकर खुशी होगी कि आपके बताए अनुसार मैंनें अपनी निम्नलिखित बीमारियों को जो मुझे पिछले 5 वर्षों से परेशान कर रही थीं, सूरज और पानी के इलाज से ठीक कर लिया।

1. पेपटिक अल्सर
2. एनजाइना पेक्टोरिस (हृदय शूल) तथा ब्लड प्रेशर
3. आंख में खून जमना (हैमोरेज इन आई)
4. मोतिया-बिन्द (Cataract)

मेरे पेट में (Duodenum) के मुंह पर नासूर (Ulcer) पिछले 5 वर्षों से था मुझे अपने पेट में उरोस्थि (Sternum) से ठीक नीचे दर्द महसूस होता था। जब कभी यह बहत बढ़ जाता था तो स्थानीय डाक्टरों के पास जाता था और वे डाक्टर इसे ठीक करने के लिए सामान्यत: एनटासिड दिया करते थे क्योंकि वे इसे गैंस की अधिकता समझते थे। यह दर्द होने और इलाज करवाने का सिलसिला पिछले साल तक चलता रहा। जब एक बार दर्द असहनीय हो गया, मैं

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

मैडिकल इंस्टीट्यूट गया। उन्होंने इसे पेपटिक अल्सर बताया और इसके साथ कैंसर होने का शक किया। उन्होने मुझे पेट का एक्सरे कराने को कहा जो मैंने कनाट प्लेस की एक फर्म से २०० रू० में करवाया और दवाई बताने के लिए उन्हे दे दिया। उन्होंने मुझे रोज़ गाँसिड लिक्वूड8 चम्मच लेने तथा रात को एक नींद की गोली प्रतिदिन लेने की सलाह दी। इससे मुझे तब तक अस्थाई आराम मिला जब तक इन्हें लेता रहा लेंकिन कई बार मेरे जैसे रिटायर्ड व्यक्ति को यह बहुत महंगी लगती थी। मैं पुनः मैंडिकल इंस्टीट्यूट गया और मैंने बेसबरी से पूछा कि ये दवाईयां कितने दिन तक लेनी पड़ेगी क्योंकि इस पर ३ रु० प्रतिदिन खर्च होता था मुझे कम से कम लगातार ६ माह तक इसे लेने की सलाह दी गई। इस प्रकार मजबूर होकर मुझे आपकी सलाह लेनी पड़ी। मुझे हरी बोतल से इलाज करने की सलाह दी गई। मैंने स्वेच्छा से तथा आग्रहपूर्वक दो महीने तक इससे इलाज किया और अब मै बिल्कुल ठीक हूं और मुझे किसी दवाई की जरूरत नहीं हैं।

२. हृदय शूल (एनजाईना पेक्टोरिस) तथा बल्ड प्रेशर जिससे कि मैं पिछले 6 वर्ष से पीड़ित था।

मैंनें दो वर्ष इंडियन मैंडिकल इंस्टीट्यूट से इलाज करवाया और अन्त में विशेषज्ञ ब्रांच की सलाह ली गई जिन्होंने वही बीमारी बताई और मुझे हर माह या जरूरत पड़ने पर उससे पहले आने की सलाह दी और दवाईयां नियमित रूप से लेने को कहा। जब तक मैं दवाईयां खाता रहा मैं बिल्कुल ठीक रहा। 3 या 4 महीने बाद एक बार मैं अपने साथ गोलियां ले जानी भूल गया तो मेरे लिए चलना या बस पकड़ना मुश्किल हो गया। यहां तक कि मैं अपने हाथों से नहाते समय शरीर भी नहीं मल सकता था। इससे मैं निराश हो गया और आपके पास आया। सूरज की किरणों से तैयार किए गए हरे पानी ने फिर चमत्कार दिखाया और मेरी दोनों बीमारियों हाई-ब्लड प्रेशर एवं एनाजाईना ठीक हो गई।

3. बांयीं आंख का अन्धापन तथा रक्तस्राव : मुझे अपनी आंख की रोशनी में कमी महसूस हुई और मैं मूलचन्द अस्पताल के विशेषज्ञ के पास गया। उन्होंने मोतिया-बिन्द (Cataract) बताया और आप्रेशन का सुझाव दिया जिस पर 100 रु० खर्चा बताया।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मै डा० राजेन्द्र प्रसाद नेत्र अस्पताल गया। डाक्टर इन्चार्ज ने बताया कि बांयो आंख अति-रक्त–दाब (हाई ब्लड प्रेशर) होने के कारण रक्त स्राव से खराब हो गई है और उन्होने मुझें अपनी विशेष शाखा के पास भेजा जिन्होने भी वही बीमारी बताई और उन्होने इकट्ठें रक्त धब्बें को हाई डेनसिटि टेलिस्कोपिक लाइट रे शूट करके साफ करने का भरसक प्रयास किया परन्तु बेकार रहा। उनकी दवाइयां दो माह तक लेने के बाद जब मैं अगली बार वहाँ गया तो मेरी पुन: जांच की गई और मुझे बताया किया गया कि इसका इलाज नहीं है। इस समय मैं अपनी अंगुली ३ इन्च के फासले पर भी नही देख सकता था।

मैंने आपसे परामर्श किया और मैं निम्नलिखित इलाज कर रहा हुं:—

1. मैं अपनी आंख धूप में तैयार हरे पानी से प्रतिदिन ३ या ४ बार धो रहा हुं।

२. मैं १० मिनट तक अपनी बन्द आंखे पर सूर्य की किरणें पड़ने देता हूं। उसके बाद मै अपनी खुली आंखों पर सूर्य और आंखों के बीच हरे रंग के कागज रखकर सूर्य की किरणें पड़ने देता हुं। कागज की तहें इस प्रकार करता हूं कि बहुत ही धीमी हरी किरणे उसमें से गुजरे और सूर्य पूरे आकार की घुंधली डिस्क दिखाई दे और किरणें जरा भी चकाचौंध करने वाली न हों

तीन महीने तक उक्त इलाज करने के बाद अब मैं लोगों को सूर्य की रोशनी में घूमता हुआ देख सकता हुं लेकिन सूर्य छिपने के बाद बहुत थोड़ा। बड़े विज्ञापन बोर्ड का मोटा अक्षर भी पहचाना जा सकता है। मै प्रतिदिन थोडा–थोडा ठीक हो रहा हुं। मै धूप में तैयार हरी बोतल का पानी प्रयोग कर रहा हूँ मुझे आशा है कि अगले ६ महीनों में यह धब्बा बिल्कुल ठीक हो जाएगा जब तक कि आप कोई दूसरी ज़ल्दी ठीक करने वाली दवाई नहीं बताते। मेरी दांयी आंख में थोड़ा सा मोतिया बिन्द उपर्युक्त इलाज से ठीक हो गया है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

टी० एस० आनन्द
सम्पर्क अधिकारी, .फोर्ड फाउन्डेशन
55, लोधी इस्टेट, नई दिल्ली ।

मुझे धूप में तैयार की गई दवाइयों के प्रयोग से जो जादू की तरह आराम मिला, मैं उसकी सच्ची और स्वाभाविक प्रशंसा यहाँ कर रहा हूँ ।

दो अवसरों पर मुझे पेट की तकलीफ हुई । एक तो कब्ज़ की शिकायत थी और यह कि मैं जो भी चीज खाता था वह लगभग 15 मिनट के बाद निकल जाती थी । मेरा सौभाग्य था कि मैं डा० नारंग से मिला जिन्होंने (पहले रोग में) मुझे हरे रंग की बोतल में पानी डालकर धूप लगवाने के बाद पीने की सलाह दी और (दूसरे रोग में) इसी प्रकार नारंगी पानी तैयार करके पीने को कहा । हानिरहित तथा मुफ्त इस पानी की दवाईं ने प्रत्येक रोग को दो दिनों में ठीक करके चमत्कार दिखाया ।

मुझे विश्वास है कि डा० नारंग ने बहुत से रोगियों को मुफ्त ठीक किया है और कर रहे हैं । मैं व्यक्तिगत रूप से उनके प्रति आभारी हूं तथा सामूहिक आभार भी प्रकट करता हूं । भगवान उन्हें लम्बी आयु दें ।

बी० एन० कथम
संसद सदस्य (लोक सभा) 124, साउथ एवेन्यु
नई दिल्ली । 2-9-1968
मेरे प्यारे डा० नारंग,

मेरा यह अनुभव है कि सूर्य की रोशनी से तैयार किया हुआ नीला तेल सिर दर्द दूर करने और अधिक दिमागी काम करने के कारण होने वाले तनाव को दूर करने में बहुत ही लाभदायक है ।

अब मैं स्वयं ही यह तेल अपने प्रयोग के लिए तथा दूसरों में बांटने के लिए तैयार करूंगा । मैंने सूर्य दवाईयों पर आपके लैक्चरों का अध्ययन किया है और मैं यह महसूस करता हूं कि ये दवाईयां गांवों की गरीब जनता के लिए बहुत लाभदायक होंगी क्योंकि दूर-दराज़ के गांवों में सामान्यतः चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध नहीं हैं ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुझे आशा है कि इन बेलागत तथा बहुमूल्य उपचार पद्धति को लोकप्रिय बनाने के लिए हमारे कुछ सामाजिक कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित करेंगे ।

डी० आर० गुप्ता
C-641, डिफेंस कालोनी,
नई दिल्ली ।

प्रिय डा० नारंग,

आपको सूचित किया जाता है कि कुछ दिन पहले मेरी आवाज़ जाती रही और इसलिए मैं एक विख्यात कार्य चिकित्सक के पास गया जो मेरा गला देखकर घबराये और बताया कि मैंने अपनी आवाज सदा के लिए खो दी है । जैसा कि आपने सलाह दी, मैंने नारंगी रंग की बोतल में तैयार किये गये पानी का प्रयोग किया । मुझे आश्चर्य हुआ कि परिणाम चमत्कारी निकला क्योंकि तीन दिन के अन्दर मैं पूर्णतः ठीक हो गया ।

यह कहने की आवश्यकता नहीं कि विभिन्न रंग की बोतलों में तैयार किये गये पानी का प्रभाव रोगी द्वारा बिना कुछ खर्च किये उक्चकोटी का रहा ।

नोट : यह केस Vocal Cord के Paralysis का था इसलिए नारंगी पानी के गरारे करवाए गए थे ।

प्रोफेसर ए. के. बनाती
एम. ए., पी. आई. एस. (रिटायर्ड)
6, कृष्णा मार्केट, लाजपत नगर
नई दिल्ली ।

कुकरे (रोहे)

मेरी आंखों में पुराने लाली रहित कणांकुर (Chronic granulations without redness) थे और एलोपैथिक दवाईयों से केवल अस्थाई आराम ही मिलता था । डा० नारंग की सलाह से मैंने हरे पानी से आंखें धोनी शुरू की और उससे चमत्कारी सुधार हुआ । एलोपैथी के जबर्दस्त पेटेंट ड्रापों (Patent drops) के बारे

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में मेरा विश्वास घटता गया और अब मैं क्रोमोपैथी का महान समर्थक हूं विशेषकर रोहों के रोग के लिए ।

नरेन्द्रनाथ तुली
फ्रीडम फाइटर होम 32-बी, खड़ग सिंह मार्ग
नई दिल्ली ।

नीले तेल का चमत्कार

मैं सारे शरीर में खुजली से पीड़ित था मैंने उपर्युक्त तेल लगाया और इसे बहुत ही गुणकारी पाया । मेरे शरीर की खुजली को अब पूरा आराम है फिर भी मैं इसका कभी कभी प्रयोग कर लेता हूँ । नींद न आने और स्नायु सम्बन्धी तनाव के लिए नीला तेल तो क्रोमोपैथी का सचमुच ही चमत्कार है।

मैं डा० नारंग का अत्यन्त आभारी हूं तथा उनकी उपचार पद्धति बहुत ही सरल और बेलागत है ।

कृष्ण कुमार गुप्ता
गिफ्ट हाउस, 1047 बड़ा बाजार
कशमीरी गेट, दिल्ली.

कृष्ण कुमार गुप्ता द्वारा अनुभव

३० साल का बहरा पन

३० वर्ष पूर्व मेरी माता की बांऐ कान की श्रवण शक्ति बुखार के कारण समाप्त हो गई । जैसी कि सलाह दी गई, प्रभावित कान पर लाल पारदर्शी कागज में से सूर्य की रोशनी डाली गई तथा लाल तेल तैयार किया गया तेल प्रयोग में लाया गया । एक माह में बहुत ही उल्लेखनीय सुधार हुआ और मुझें यह बताते हुए प्रसन्नता हो रही है कि अब वह पूरी तरह सुन सकती हैं।

कुत्ते को चोट

एक व्यक्ति अपने छोटे कुत्ते को लेकर आया । कुत्ता बच्चों के साथ खेलते हुए गिर पड़ा था । कुत्ता चल फिर और खा नहीं

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सकता था । जब उसे दूध दिया गया तो उसने तुरन्त ही उल्टी कर दी । वह ठीक तरह से बैठ भी नहीं सकता था ।

मैंने कुत्ते को 4 चम्मच नारंगी बोतल का पानी दिया और नारंगी बोतल का तेल चोट लगे स्थान पर मलने को दिया और लाल किरणों को [सूर्य किरणों को लाल कागज में से] चोट वाले अंगों पर डाला ।

अगले दिन वह आदमी कुत्ते को लेकर मेरे पास आया । आश्चर्य की बात थी कि वह कुत्ता दौड़ रहा था, खेल रहा था और दूध भी पहले से अधिक मात्रा में ले रहा था ।

गम्भीर ज्वर

दूसरा मामला मेरी 50 बर्षीय माता जी का था । उन्हें बुखार हो गया और वह 4 दिन बिस्तर पर पड़ी रहीं । उन्हें 96 घंटे तक नींद नहीं आई । उनकी टांगों में असहनीय पीड़ा थी । वह 4 दिन और 4 रातों से बराबर चिल्लाती रहीं । तीन ऐलोपैथिक डाक्टरों ने उनका इलाज किया लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ । उनकी हालत गंभीर हो गई । वह दर्द होने और नींद न आने के कारण चिल्ला रहीं थी । उन्हें कब्ज भी था ।

मैंने उन्हें 50 ग्राम हरा पानी दिया । कुछ मिनटों में ही उन्हें आराम मिलने के लक्षण दिखाई दिए, दर्द कम होना आरम्भ हो गया और उन्होंने चिल्लाना लगभग बन्द कर दिया । उन्हें लगभग $1\frac{1}{2}$ घंटे नींद आ गई ।

अब उनके शरीर में कोई तनाव नहीं है । हरे पानी की दूसरी खुराक के बाद उन्हें तुरन्त टट्टी आ गई । अब वह ठीक थीं और उन्हें कोई तनाव नहीं था । रात तक चार खुराकों से बुखार 103 डिग्री से घट कर सामान्य हो गया और वे सारी रात गहरी नींद सोई । अगले दिन हरे पानी की चार और खुराक के बाद वें बिल्कुल ठीक हो गई और उन्होंने बिस्तरको छोड दिया ।

दमा

आदरणीय डा० (नारंग)

मेरा एक दोस्त, जो मैंसूर में एडवोकेट है, २० साल से दमा

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

का मरीज़ था। मैंने उसे नास्ते, दोपहर के खाने और रात के खाने के बाद नारंगी पानी पीने और जब कभी ज्यादा खाना खालें तब भी नारंगी पानी पीने की सलाह दी। उसे नारंगी बोतल की चार्ज हुई हवा से साँस खीचने के लिए भी कहा गया। अब वह दमा की शिकायत से काफी आराम महसूस करते है।

आपका
रेलवे बोर्ड, नई दिल्ली। सी० एम० मदियाह
इंस्पैक्टर ई० (आर०)

एच. एम. गोदवानी
आनरेरी इंजीनियर
लाजपत भवन, नई दिल्ली-24

पुराना दर्द

1968 के दौरान मेरे बाँए पैर के पंजे मे दर्द हो गया और मैं पैर को ज़मीन पर भी नहीं रख पाता था। मैंने लगभग 3 महीने एलोपैथिक इलाज करवाया जिसमें बिजली के झटके भी शामिल है। किन्तु कोई आराम नहीं मिला और अन्त में डाक्टर ने मुझे बताया कि दर्द नहीं जाएगा अस्थाई आराम के लिए कुछ इन्जेक्शन है किन्तु उन्हें समय-समय पर बार-बार लगवाना पडेगा। मैं बड़ा हताश तथा निराश हो गया। एक दिन मैं लाजपत भवन मे लंगड़ाकर चल रहा था। डा० डी. एन. नारंग नें पुछा कि क्या बात है। मैंने उन्हें अपनी बीमारी की पूरी दास्तान कह सुनाई। उन्होने सलाह दी कि तुम पानी के दो बर्तन लो। एक में गर्म पानी हो और दूसरे में ठंडा पानी हो और मुझे कहा कि पहले अपने पैर गर्म पानी में रखो और फिर ठण्ड़े पानी में और ऐसा लगभग २० मिनट तक करने के बाद तेल लगाओ जो उन्होने नारंगी रंग वाली बोतल मे तैयार किया हुआ दिया। उन्होने मुझें फिर यह कहा कि तुम स्वयं इस तेल को तैयार करलो जिसका तरीका यह हैं कि नारंगीं रंग की बोतल में तेल डालकर लगभग एक महीना सूर्य की धूप में रखों ओर बोतल को प्रतिदिन हिलाते रहो। एक महीने के बाद. यह तेल तैयार हो जाएगा और दवाई जैंसे प्रभावकारी हो जाऐगा। उपर्युक्त इलाज करके, जिस पर मेरा कोई खर्च भी नहीं हुआ मैं लगभग डेंढ महीने के बाद बिल्कुल ठीक हो गया और पिछलें चार वर्षो से मुझे फिर दर्द नहीं हुआ है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक बार मेरें कन्धों में इतना दर्द हो गया कि मैं अपनी बांह भी नहीं उठा सकता था। मैंने उपर्युक्त इलाज किया किन्तु इसमें ठण्डें और गर्म तौलियों का इस्तेंमाल किया और तेल से मालिश की। मुझें लगभग एक महीने में पूरा आराम आ गया। मैंने एक रंगीन बोतल में यह तेल भी तैंयार किया और इसे दर्दों वालें कई रोगियों को दिया और लगभग 80 प्रतिशत रोगी ठीक हो गए।

अतः मैं आम जनता को सलाह दूंगा कि आप इस प्राकृतिक चिकित्सा से लाभ उठाएं जिसमें बहुत ही कम खर्च आता है और इससे कोई नुकसान भी नहीं होता जैसा कि कुछ एलोपैथिक दवाइयों से होता है।

होत चन्द्र
सेवा निवृत्त अवर सचिव
वित्त मंत्रालय

सी-103, न्यू राजेन्द्र नगर
नई दिल्ली

लाल तेल : एक रोगी के लगभग तीन साल पहले कान से मवाद बहना शुरू हुआ जो होम्योपैथिक दवाई "सिलिका 12 X" से रुक गया। लगभग छः महीने बाद रोगी के कान से फिर मवाद निकलना शुरू हो गया और उपर्युक्त होम्योपैथिक दवाई से फिर बंद हो गया। लगभग 10 महीने बाद तकलीफ फिर शुरू हो गई और वही दवाई दी तो ठीक हो गया। किन्तु इसके बाद तीन महीने में यह बिमारीं दोबारा हो गई। इस बार रोगी के कान में दर्द भी हो गया। रोगी को लाल तेल कान के बाहर लगाने के लिए और एक बूंद कान में डालने के लिए दिया गया। दो दिन में ही रोगी बिल्कुल ठीक हो गया। अब 13 महीने से अधिक हो गए हैं रोगी को दोबारा तकलीफ नहीं हुई है।

2. एक और रोगी के कान में अचानक दर्द उठा। लाल तेल डालने से रोगी ठीक हो गया।

नीला तेल : एक व्यक्ति बुरी तरह गिर गया जिसके फलस्वरूप उसकी सारी प्रणाली बिगड़ गई। उसे लगभग तीन महीने तक दस्त आते रहे। इससे उसके मलाशय (Rectum) में विदर (FISSURE) हो गये। उसने एलोपैथिक और होम्योपैथिक दोनों चिकित्सा पद्धतियों से विदर (फिशर) का इलाज करवाया किन्तु कोई फायदा

CC-0. Gurukul Kangri Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नहीं हुआ । तब उसे नीला तेल नहाने के बाद प्रतिदिन सुबह लगाने को दिया गया विदर (फिशर) ठीक हो गए हैं साथ ही वे छोटे-मोटे बवासीर के मस्मे भी ठीक हो गए जो बनने शुरू हो गए थे । अब 1 साल से भी अधिक बीत गया है, उसे न तो **फिशर** की और न ही **बवासीर** की फिर शिकायत हुई है ।

2. एक रोगी को जननांगी-कण्डू (Pruritus Genital) की बीमारी पिछले लगभग 2 वर्षों से थी । उसने कई दवाईयां की लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ । उसे पीने के लिए लगभग एक कप हरा पानी दिन में दो बार—एक बार रात को और एक बार सुबह-सुबह लेने और तकलीफ वाले अंग पर नीला तेल लगाने के लिए कहा गया । लगभग 6 महीनों के बाद वह बिल्कुल ठीक हो गया है । पिछले 10 महीनों में उसे फिर तकलीफ नहीं हुई है ।

लाल चीनी : एक रोगी को **पतले दस्त** आ रहे थे कि उसे सुबह 5 से 9 बजे के बीच 19 दस्त हुए । उसे लाल चीनी की 4 खुराकें तीन-तीन घंटे बाद दी गई । दो खुराक लेने के बाद ही दस्त रुक गए ।

उसे उसी शाम को एक दूसरा रोगी मिला उसे भी बहुत दस्त आ रहे थे । उसने अपनी बची हुई दो खुराकें दूसरे रोगी को दे दी जो बिल्कुल ठीक हो गया । यह रोगी बम्बई का रहने वाला था और वह लाल चीनी के गुणों से इतना प्रभावित हुआ कि उसने थोड़ी चीनी बम्बई ले जाने के लिए मांग ली । लगभग एक औंस चीनी उस रोगी को दी गई ।

2. एक रोगी ने दिल के आसपास दर्द होने की शिकायत की । यह निश्चित नहीं था कि उसे हृदयशूल (Angina Pectoris) के कारण यह दर्द था या गैसों के ऊपर की ओर दबाव के कारण था । उसे लाल चीनी हर पन्द्रह पन्द्रह मिनट बाद लेने के लिए कहा गया चार खुराकों के बाद रोगी बिल्कुल ठीक हो गया ।

लाल रोशनी

मेरे बेटे की कहीं टक्कर हो गई जिससे उसका दाहिना बाजू उतर गया । उसने उस पर प्लस्तर लगवा लिया जो १५ दिन के बाद खुलना था । उसे एक डिजाइन प्रस्तुत करना था । (वह-

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आर्कीटेक्चर का विद्यार्थी है)। उसने सात दिन के बाद ही जबरदस्ती प्लस्तर खोल दिया ताकि वह डिजाइन बना कर दे सके। इसका नतीजा यह हुआ कि उसका बाजू सीधा नहीं हुआ। मैंने समझा कि अब तो उसका बाजू जीवन भर टेढ़ा ही रहेगा। मैं उसे रेघडपुरा में मालिश के लिए ले गया किन्तु उसमे कोई आराम नहीं आया। लगभग २० दिन बाद मैंने उसकी प्रभाविन बाजू को नंगा करके १५ मिनट के लिए लाल रोशनी लगवायी और उसके बाद उसने स्वयं आधा घण्टें तक प्रभावित कोहनी को लाल कागज के जरिए धूप लगवाई। दो दिन के इलाज के बाद उसका बाजू सीधा हो गया और तब से वह ठीक ठाक है।

पी० एल० अनेजा K-109, हौज खास, नई दिल्ली
फोन : 666466, 669096

सूर्य ऊर्जा के प्रयोग

1. दो बहनें, सीमा और सरिता नय्यर आयु क्रमश: 10 और 13 वर्ष, निवासी R-77 ग्रेटर कैलाश, को लगभग 102 डिग्री तक बुखार हो गया। जो चौथाई कप हरे पानी की हर दो घन्टे बाद खुराकें देने से ठीक हो गया। पहले दिन बुखार कम हो गया और अगले दिन बिल्कुल ठीक हो गया। तीसरे दिन वह रोजमर्रा की तरह नहाई और खाना खाया तथा स्कूल गई उन्हें और कोई दवाई नहीं दी गई।

2. एक नवयुवक (मेरा ड्राईवर), आयु लगभग 28 वर्ष अविवाहित, को सारे शरीर पर दाने निकल आए और थोडा बुखार भी हो गया। मुंहासे चेहरे पर थे। हरी चार्ज की हुई चीनी की खुराके दिन में तीन बार और पीने के लिए भी हरा पानी देने से वह बिल्कुल ठीक हो गया और शरीर पर कही भी कोई निशान नहीं रहा। दो दिन के बाद उसने और कोई खुराक नहीं ली और उसे कोइ तकलीफ नही रही हांलाकि वह बीड़ी पीता हैं और बहुत ही चाय पीता हैं।

३. मेरे घरेलू नौकर के बाजू पर किसी कीड़े ने डंक मार दिया जब वह बाग में काम कर रहा था। हो सकता है किसी कीड़े ने

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

या शहद की मक्खी ने डंक मार दिया हो। उसका बाजू बहुत ही लाल और सूजा हुआ था। नीला तेल लगाया गया तुरन्त लाभ हुआ

4. मेरी पत्नी, आयु लगभग 60 वर्ष से, को कई वर्षो से अत्यधिक दाँतो की तकलीफ थी। कुछ दांतो के डाक्टरों ने सभी दांत निकलवा देनें को राय दी थी। किन्तु वह रूढिवादी है और उसने दाँत नहीं निकलवाये। जहाँ दांतो में सूजन थी वहां भीतर और बाहर चेहरे पर नीला तेल लगाने से बहुत लाभ हुआ।

5. एक छोटा बच्चा (6 महीना का लड़का) एक रात बहुत ही अधिक चिल्ला रहा था और चैन नहीं ले रहा था। अंगुली के साथ नारंगी चार्ज की हुई चीनी दो बार उसके मुँह मे डाल दी गई और बच्चा सारी रात सुबह तक सोता रहा।

6. दो बच्चों को खांसी थी। बहुत ज्यादा नहीं थी। उन्हें नीली चार्ज की हुई मिशरी के दो टुकड़े चूसने के लिए दिए गए जिससे तत्काल आराम मिल गया। (बच्चे का गला गर्मी की बजह से खराब था

7. एक रोगी को खूनी बवासीर थी और जब कभी वह कोई गर्म चीज खा लेता था तो कभी-कभी खून भी बहना शुरू हो जाता था। उसे अपना मलाशय (Rectum) हर रोज नीलें चार्ज किए हुए पानी से धोने की सलाह दी और इससे उसे आराम मिला है। यह रोगी ने ही बताया है। उसका इलाज जारी है। वह 50 प्रतिशत ठीक हैं।

8. मेरी बेटी बिमला नैय्यर, आयु 38 वर्ष-R-77, ग्रेटर कैलाश को सिर दर्द, अनिद्रा, स्नायु तन्त्र विकार, थकावट की बीमारियां थीं। हमेशा उदासी (मेंटल डिप्रेशन) रहती थी और जीभ पर दाने निकले रहते। डा. नारंग के बताने के अनुसार मेन्ह स्नान (Sitz Bath) के साथ-साथ हरे और नारंगी चार्ज किए हुए पानी से उसे बहुत लाभ हो रहा है. और शुरू-शुरू में तो उसे बहुत ही अच्छा लगा। उसनें आयुर्वेदिक, एलोपैथिक, होम्योपैथिक, प्राकृतिक चिकित्सा सभी का इलाज करवा कर देख लिया था। वह उरूली काँचन में स्थित महात्मा जी द्वारा शुरू किए गए प्राकृतिक चिकित्सा स्वास्थ्य केन्द्र में दो वर्षों मे दो बार दो महीने रह आई थीं। उसनें प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ की भी सलाह ली किन्तु

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोई लाभ नहीं हुआ । अन्त में सूर्य उर्जा से उसे बहुत लाभ हुआ और अब वह बिल्कुल ठीक है ।

9. अमृतसर में कालेज में पढ़ रहे 20 वर्षीय नवयुवक को पुराना कब्ज था । हरा चार्ज किया हुआ पानी दिन में दो बार पीने तथा पेट पर गीली पट्टी करने से उसे 50 प्रतिशम लाभ हुआ है । वह अभी भी इलाज करवा रहा है और बहुत खुश हैं ।

10. उपर्युक्त लड़के की माता आयु लगभग 40 वर्ष अमृतसर से इलाज करवाने आई । वह मेरे भाई की पुत्री हैं । उसे पिछले कई सालों से अत्यधिक श्वांस–नलीशोध (Bronchitis) था । बचपन में उसके टौंसिलों का आपरेशन हुआ था और तब हर रोज सुबह उसके गले से इतना बलगम निकलता था कि बर्दाश्त करना भी मुश्किल था । कई दवाइयां की गई । हरा चार्ज किया हुआ पानी दिन में दो बार और नारंगी तथा हरा पानी खाना खाने के बाद पीने से उसे बहुत लाभ हुआ । इस इलाज से उसे बहुत लाभ हुआ । इस इलाज से पहले वह हर रोज ऐलोपैथी की लगभग 5 से 6 गोलियां खाती थी । अब भी वह गोलियां तो खाती है । लेकिन हर 3–4 दिन के बाद केवल एक । उसने बताया कि उसे आराम आ रहा है ।

दूसरी रिपोर्ट

(श्री अनेजा उरली कांचन सेनिटोरियम गए वहां दाखिल कुछ रोगियों का इलाज रंग चिकित्सा द्वारा इस प्रकार किया)

बहुत दुखदायी मासिक धर्म

1. एक एम. ए. की छात्रा (अविवाहित) को पिछले 5–6 वर्षों से यह बीमारी थी ओर लड़की को यह पता नहीं था कि मासिक धर्म हमेशा बिना दर्द होता है । उसकी वार्षिक परीक्षा 3–4 दिन के अन्दर होने वाली थी और कुछ गोलियाँ लेना चाहती थी जिससे कि यह समय आगे हो सके और वह परीक्षा में बैठ सके। लाल तेल दिल्ली से मंगाया गया उसे जंघाओं से श्रीणि (pelvis) अंत तक मालिश करने के लिऐ दिया गया और केवल तीन मालिशों से ही उसे बिना दर्द खून आ गया और वह बहुत हैरान थी कि यह कैसे हो गया । अब उसे बिल्कुल तकलीफ नहीं थी और वह बहुत प्रसन्न थी

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वेह आश्रम में पिछलें 6 महीनों सें थी और पिछले दो महीनों सें वह अंगूर कल्प ले रही थी लेकिन बहुत कम आराम था। वह इतनी प्रसन्न थी कि उसे फिर सें नया जीवन मिला था। उसे बहुत तनाव था और उसें भगवान का ध्यान करना सिखाया गया।

2. एक नव विवाहिता युवती को भी पिछले 2.3 वर्षों से यही दु:ख दायी मासिक धर्म की तकलीफ थीं और उसे भी आराम आ गया। पहलें वह दर्द से इतनी अधिक जोर से चिल्लाया करती थी कि सभी पड़ौसी सुना करते थें और अब सिनेमा हाल में वैठें ही उसें मासिक धर्म हो गया और कोई असाधरण अनुभूति नहीं हुई।

इन सभी शीघ्र परिणामों का कारण उपर्युक्त रोगिओं का आश्रम में 3-4 महीनें सें भी अधिक पोजेंटिव आहार पर रहना था।

वात रोग (GOUT)

उपर्युक्त नव विवाहित महिला अपनी शादो सें पहलें 5 वर्षों से गाउट की बीमारी सें पीडित थी। इस बीमारी में ही उसकी शादो हो गई। उसें 5 वर्ष पहलें तीव्र आमवात (Rheumatism) की बीमारी हई। चलनें में उसे बहुत दर्द तथा कठिनाई होती थी। हर 2-2 घंटें बाद उसनें एलोपैथिक गोलियां खाई जिसके बाद के परिणाम इतने भयानक निकलें कि एक टाँग की ऊपर की हड्डी बिल्कुल गल गई। बाद में उस भाग में एक स्टील प्लेंट लगाई गई। वह पिछलें 8 माह सें यहाँ है और पिछले 2 वर्षो सें अंगूर लें रही है और पहलें केवल फल ले रही थी। लाल रंग (Cellophane) कागज के माध्यम सें उसके दोनों टखनों पर लगभग 1/2 घण्टों तक और लगभग उतने ही समय के लिए उसकी की हड्डी पर लाल रोशनी डाली गई अन्तिम 3 लम्बर तथा ऊपर के 6-4 लम्बरो पर विशेष ध्यान दिया गया था, साथ में सिट्ज बाथ तथा हिप बाथ सुबह ओर शाम। उस सें 90% प्रतिशत आराम मिला। उसकी आँखों की कमजोरी, वात रोग तथा माहवारी रंग चिकित्सा तथा साथ में पोजिटिव आहार से ठीक हो गए।

पठों और जोड़ों की पीड़ा तथा जकड़ाव

एक 35 वर्ष का युवा अध्यापक उपर्युक्त बीमारियों से पिछले 6 वर्षों से पीड़ित था। लगभग हर 2 माह बाद उसे दौरा पड़ता

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

था और उसके घुटने और भी जकड़ जाया करते थे। वह खड़ा नहीं हो सकता था और इस प्रकार वह टट्टी भी बिस्तर पर ही करता था दौरा पड़ने से पहले वह आश्रम में आया और उसे तुरन्त ही दौरा पड़ गया। पहले दिन उसे बहुत तेज़ बुखार हुआ। स्थानीय डाक्टर ने उपवास रखने को कहा और एनीमा दिया। (Cellophane) कागज में से लाल रोशनी उसके घुटनों पर डाली गई और साथ ही प्रतिदिन सिट्ज बाथ भी दिया गया। युवक यह सब करने के लिए तैयार नहीं था और मैंने स्वयं दो बार उसे सिटज बाथ कराए और अपनी गोद मे उठाकर उसे सूर्य की रोशनी में बैठाने के लिए ले गया। पहले जब उसे दौरा पड़ता था तो ठीक होने में 15 दिन लग जाते थे। परन्तु अब इस रंगों के उपचार से चौथे दिन ही वह मेरे कमरे में अपने आप चलकर आ गया और इससे रंग चिकित्सा की अच्छी मशहूरी हुई। 15 दिन ने लिये उसे पूर्ण उपवास पर रखा गया। केवल सादा पानी और शहद दिन में तीन बार दिया। उसे एनिमा की आवश्यकता नहीं रही। हरा पानी पीने से उसका पेट साफ हो जाता था। खाने के बाद उसे केवल नारंगी पानी पीने को दिया गया और कुछ दिनों बाद इसके साथ हरा पानी भी दिया गया क्योंकि रोगी ने अपने शरीर में कुछ गर्मी हो जाने की शिकायत की। उसके सिर पर मिट्टी की पट्टी ठण्ड पहुंचाने के लिये की गई और कुछ दिनों बाद उसे ध्यान ईश्वर की ओर लगाने के लिये कहा गया और इन सबसे उसे बहुत सहायता मिली। वह लगभग 50% ठीक हो गया और अब भी वही उपचार ले रहा है।

जख्मों भरे पैर

बम्बई से एक युवक (आयु लगभग 22 वर्ष) आया। उसके दोनों पैर नीचे से इतने खराब हो गये थे कि वह चल भी नहीं सकता था। उसके पैरों में कई पट्टियां बन्धी थीं। पैरों के निचले भागों पर घाव थे और सुराख भी देखे जा सकते थे। यह सब इसलिये हुआ कि उसे टायफाइड हो गया था और एलोपैथिक इलाज से उसका टायफाइड 3-4 दिन में बुखार दब जाने से ठीक हो गया था किन्तु पैरों की तकलीफ उस दवाई के बाद के असर के कारण हुई। अब इस युवक को यह तकलीफ पीछले 6 माह से थी। स्थानीय डाक्टर ने उसे अपने पैर उबले हुए नीम के पानी से धोने

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के लिये कहा। नीले जलेटिन कागज में से सुबह सूर्य की धूप $1\frac{1}{2}$ घण्टे तक उसके दोनों पैरों पर डाली गई और तीन बार ऐसा करने से चमत्कारी परिणाम निकला। यह लड़का पहले आसानी से चल नहीं सकता था उसे नींद नहीं आती थी। उसे पहले ही दिन बहुत गहरी नींद नहीं आई। जब मैं उस जगह से चला तो उस युवक को काफी आराम आ गया था।

आंखों की सोजिश (Iritis)

एक महिला, आयु लगभग 45 वर्ष दोनों, आँखों के ग्लोकोमा आपरेशन के बाद आई। उसने स्वयं ही अपनी मरजी से 3 पूर्ण उपवास रखे जिनमें से प्रत्येक एक सप्ताह का था और उनके बीच एक या दो दिन का अन्तर था तथा इन उपवासों में उसने संतरे या गाजर का रस लिया। उसे हरा पानी दिन में तीन बार पीने के लिये दिया गया और आंखे भी दिन में तीन बार हरे पानी से धोने को कहा गया। उसे पूरा आराम आ गया और वह खुशी-खुशी वहां से गई।

जोड़ों का दर्द (Gout)

भागीरथ पैलेस का एक दुकानदार आयु 65 वर्ष के घुटने काफी दर्द करने लगे मुझे प्रातः नित्य सैर करते मिलता था। दर्द बढ़ता गया—डाक्टरी इलाज काफी किया। नतीजा उल्टा हुआ। आखिर डाक्टरों ने X-Ray के उपरांत कहा कि इन दोनों घुटनों में पानी पड़ गया है। आपरेशन ही इसका इलाज है।

प्रातः एक बार वह सज्जन इसी अवस्था में मिलें तो उनको समझाया। लाल रंग के (Cellophane Paper) से दोनों घुटनों पर रोशनी प्रातः के सूर्य में 25-30 मिनट दी गई। नारंगी बोतल का पानी दिन में तीन बार भोजन के उपरांत 100 ग्राम प्रतिबार और रात को तेल (सूर्य किरणों से तैयार किया हुआ) दोनों घुटनों पर लगाने को दिया 15 दिन में वह बिल्कुल ठीक हो गये। डाक्टरों के पास गये तो दिखाने पर पता लगा कि अब उनमें कोई शिकायत नहीं।

यह सज्जन इतने प्रभावित हुए कि कुछ समय उपरांत अपनी

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दो लड़कियों (शादी शुदा) को लाया । उनको गैस की तकलीफ थी। उनको भी नारंगी (Orange) पानी पीने को देने से दोनों ठीक हो गई ।

दमा की तकलीफ (ASTHMA)

एक बम्बई की अविवाहित लड़की, आयु 28–29 वर्ष, पिछले 15 वर्ष से (Asthma) से काफी पीड़ित थी वहां उरुलीं में (मार्च, 83) में मिली । उसको छाती पर लाल रोशनी (Cellophane Paper) से 10 मिनट और पीठ पर 10 मिनट लेने को कहा गया। रात को नारंगी तेल छाती पर मलने को और तीन बार भोजन के 1/4 घंटा (Orange) पानी (100 ग्राम एक बार) पीने को दिया । तो वह लड़की 15 दिन में चकित हो गई कि उसकी तकलीफ काफी ठीक हो गई है । और अब उसे कोई दवाई नहीं लेनी पड़ती । 30 दिन में वह बिल्कुल ठीक हो गई ।

अनियमित मासिक धर्म (Irregular Menses)

आयु 24 वर्ष (अव–विवाहित वजन 31 किलो । मासिक धर्म बड़ा ही (Irregular) था कभी 15 दिन में कभी 20 दिन में होता था । उन दिनों उसके हाथ–पैर अकड़ कर काफी दर्द करते थे । हाथों की उंगलियाँ टेढ़ी हो जाती थी काफी कमज़ोर थी ।

उसे उन दिनों नारंगी पानी पीने को दिया गया और पेड़ू पर नारंगी तेल लगाने को दिया । रात को (Blue Light) जला कर सोने को कहा और हरा और नारंगी पानी दिन में तीन–तीन बार (हरा भोजन से पहले और नारंगी भोजन के उपरांत) । वह लड़की 3/4 वर्ष से इस बीमारी से पीड़ित थी वह तीन सप्ताह में ठीक हो गई । उसकी कमज़ोरी दूर करने लिये उसे पीले रंग के कागज से प्रातः सूर्य की धूप 15/20 मिन्ट छाती पर ओर फिर पीठ पर दी तो उसका वजन बढ़ना शुरू हो गया और लड़की अच्छी स्फूर्ति अनुभव करने लगी । बीच में 2/3 दिन उसको (Blue Light) दी तो उसे (Dull) सी अनुभूति होने लगी । तो वह बंद कर दिया ।

इन दोनों बहिनों का भोजन, द्राक्ष, पपीता, चीकू दूध–दही, मक्खन था । यह दोनों बेटियां और उनका पिता बहुत प्रभावित

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हुआ । वह दो बार बम्बई से मिलने आया ।

गिल्लड़ (Goitre)

उरली कन्चन के आश्रम में एक अविवाहित लड़की आयु 20 वर्ष को गले में (Goitre) जिसको हिन्दी में गिल्लड़ भी कहते हैं । उसको सूर्य की प्रातः लाल रंग को धूप गरदन पर प्रायः 15/20 मिनट और रात को नारंगी तेल लगाने को दिया तो 10/12 दिन में बिल्कुल ठीक हो गई । पिछले 4 महीने से वहां थी और आजकल 40 दिन के द्रक्षाकल्प पर थी । उसको (Iodine) कीं कमी थी जो लाल रंग ने पूर्ति कर दी ।

फुलहरी (Leucoderma)

इससे शरीर में सफेद दाग पड़ने शुरु हो जाता हैं । धीरे-धीरे बढ़कर सारा शरीर सफेद होने की संभावना हो जाती है । एक 16 वर्ष की युवा लड़की उरुली में थी उसको उन सफेद निशानों पर लाल रंग की सूर्य की प्रातः और सांझ को धूप और रात को नारंगी रंग का तेल लगाने को दिया गया । तेल कोई 4/6 महीने से धूप में था । तो आठ दिन में ही उसके 2/3 सफेद दाग जो पिन्डिलयों पर थे, आधे रह गये । वह इलाज चालू है ।

आंखों के चश्मे उतरे

इसी लड़की का छोटा भाई 6 वर्ष का दो छोटी बहिनें आयु 12 और 14 वर्ष और वह सब काफी मोटे चश्मे लगाते थे । (Minus) 10 से 17 तक । अच्छे पैसे वाले परिवार में से यह बच्चे थे उन सबको प्राणायाम, हरे रंग का पानी दिन में तीन बार पीना, इसी से आँखें धोना और प्रातः साँझ हरे रंग के कागज के सूर्य की 15-20 मिनट धूप लेना । साथ सूर्यमुखी फुल के बीज 10-15 रोज नित्य खाना और पांव तले पर गाय का घी एक तलवे से दूसरे तलवे को घिसना (हाथ से नहीं) तलवे से तलवा । कोई 5-7 मिनट में पांव से आग निकलती है । प्रातः नंगे पांव सूर्य के उदय से पहले घास पर घूमना । प्रातः गाजर रस और दूध पीना । चाय-काफी बिस्कुट से बिल्कुल परहेज । प्रातः नाश्ते में दूध

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और फल इससे 24 दिन में सबसे छोटे बच्चे की ऐनक बिल्कुल उतर गई। तीनों बच्चों को भी 4 सप्ताह में काफी लाभ हुआ और आने वाले 4 सप्ताह में सबके चश्मे उतर जावेंगे।

पीलिया (Jaundice)

एक 30 वर्ष के युवक को पीलिया हो गया। उसको हरे रंग का पानी (8) दिन में धूप में पड़ा हुआ, पीने को दिया गया। सांझ तक पूरी बोतल का पानी हर 2 घंटे के उपरांत समाप्त करने को कहा, खाने और पीने को बिल्कुल नहीं अगले दिन भी पूरी बोतल समाप्त करवाई गई। बहुत खुलकर पेशाब हुआ। पहले तो बहुत जला हुआ, फिर ठीक हो गया। खाने को केवल पपीता (चाय-काफी बिल्कुल बन्द) तीसरे दिन वह बिल्कुल ठीक हो गया। और रोटी खाई साथ में दिन में तीन बार हरे रंग का पानी भी पीता रहा।

मेरा पोता आयु $3\frac{1}{2}$ वर्ष प्रातः उठते समय नित्य खूब रोता 20–25 मिन्ट उसको कन्धे पर उठाकर घूमना पड़ता था। दिन में भी कई बार रोता था। डाक्टर साहब की सलाह पर रात को सोते समय सिर पर नीला तेल लगाया गया और सफेद बोतल का पानी धूप में रखा हुआ पीन को दिया गया तो 3–4 दिन में ही वह ठीक हो गया। डाक्टर साहब का कहना है कि (Calcium) की कमी से ऐसा होता था। जो सूर्य शक्ति वाला सफेद पानी उसकी पूर्ति कर गया और नींद की कमी ठीक हो गई।

सांस रोग (ASHTHMA)

श्री किशन चन्द अरोड़ा, 65 वर्ष 1176/1 रोहतास नगर पूर्वी, शाहदरा, दिल्ली–32 पिछले 20/25 वर्ष से दमा पीड़ित (उसके पिताजी को भी यही रोग था) नहाते समय, पहिनते समय, बातचीत करते समय भी सांस चढ़ता था नित्य सांस का दौरा पड़ता था तो सारा परिवार उसको दबाने में लग जाता था। काफी दवाइयां खाई जाती थीं। परन्तु लाभ कुछ नहीं—कहते थे दमा दम के साथ जाता है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपचार :—लाल सिलोफेन कागज़ से छाती पर पीठ पर धूप, रात को लाल तेल की मालिश छाती और पीठ पर। दिन में 3 बार लाल चीनी या लाल पानी—हर कुछ खाने के उपरान्त नारंगी रंग की बोतल से सांस लेना—दिन में 4–5 बार दिया गया दो सप्ताह में मरीज़ कुछ ठीक होना शुरू हुआ। सबका हौसला बढ़ता गया सांझ को दौरे के समय गरम पानी में पांव स्नान, दिन में 3 बार काले चने का सूप गरम, 3 बार गरम पानी और शहद प्रातः का नाश्ता रात की भीगी हुई अंजीर 3–4 दाने और दूध बिना चीनो के। 6 सप्ताह में मरीज़ बिल्कुल ठीक होने की तरफ चलने लगा। 15 सप्ताह में बिल्कुल ठीक हो गया। अब कोई दौरा नहीं पड़ता। सांस नहीं फूलता। अपना कार्य कुशलतापूर्वक कर लेता है। सांस की कोई तकलीफ नहीं थी सर्दी के दिनों में भी कुशलपूर्वक रहा। सारा परिवार खुश है—उसके ठीक होने से उसके सर्कल में 15 पुस्तकों की मांग आई। उससे प्रभावित होकर उसकी छोटी बहन राजरानी (विधवा) हरिद्वार में यही उपचार से लोगों की सेवा कर रही है। केस रिपोर्ट अलग है। उसी का छोटा भाई मौजपुर (शाहदरा) में अपने प्राइमरी स्कूल का व्यवस्थापक ने यही उपचार से समाज की सेवा शुरू की है। रिपोर्ट अलग है।

कमजोरी

इसी (दमे वाले) किशनचन्द्र की बहन की बेटी की छोटी बेटी 7 माह में पैदा हुई थी। काफी कमज़ोर थी। पिता का खून उसे देना पड़ा। फिर भी माता की गोद में ही लेटी रहती थी। उनको लाल चीनी 4–5 खुराक दिन में उंगली से 4-6 बार चटाई गई—2 सप्ताह में यह काफी चुस्त हो गई और दिन भर खेलना शुरू कर दिया। सब कमज़ोरी चली गई। चीनी अभी भी लेती है—स्वास्थ्य बिलकुल ठीक हो गया है।

घुटनों-टांगों का दर्द

हौज खास की स्त्री आयु 45 वर्ष नाम बेबली। पिछले 3-4 वर्ष से टांगों में घुटना में दर्द रात को इतना ज़ोर से होता था कि सारी रात नींद नहीं आती थी। सारी रात रो-रोकर काटनी पड़ती थी। उसको लाल तेल लगाकर लाल कागज से धूप 15-20 मिनट नित्य दी गई। रात को भी लाल तेल की मालिश तो 4 सप्ताह

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में उसे जादू का काम यह लाल रंग कर गया। सब दर्द समाप्त हो गई। बड़े आराम से नींद आ जाती है। बहुत प्रसन्न है काफी दवाइयां ले चुकी थी।

श्री मलहोत्रा—आयु 65 वर्ष फ़ीडमफाइटर फरीदाबाद में रहता है। उसको दिल की तकलीफ, टांगों और घुटनों में दर्द और सूजन (अविवाहित) एक फरलांग भी चल नहीं सकता था। साढ़ी चढ़ना तो उससे होता ही नही था। उसे लाल तेल लगाकर लाल कागज से धूप टांगों पर। और पीठ पर पीने को 3 बार हरा पानी भोजन के पहले प्यास के मुताबिक और तीन बार ही लाल पानी भोजन के 15 मिनट उपरांत एक औंस दिया गया। कुछ खान-पान में सुधार भी किया गया तो वह सूजन 3–6 सप्ताह में ही ठीक हो गई। अब 3–4 मील भी चल लेता है। सीढ़ियां भी चढ़ लेता है कुछ भी तकलीफ़ नहीं।

एक्ज़ीमा (ECZMA)

पंजाबी बाग में एक रिटायर्ड कर्नल श्री सेठी आयु 75-80 वर्ष —उसके दोनों हाथों पर और हाथो के ऊपर भी बाजू के टखनों तक 4–5 वर्ष से बढ़ा भयंकर एक्ज़ीमा। हर समय उसे उंगलियों के पोरों में पूरे बाजू पर सांप और बिच्छू के डंक से चलते रहते थे। काफी पीड़ा होती काफी उपचार किया 3–4 वर्ष से कब्ज़ की सीमा पर आ गया था। 8 दिन में भी शौच नहीं होता था। गुदा में उंगलियां डाला करता था। उसे एकज़ोमा के लिए नीला तेल, नीले पानी से हाथ धोना और नीले कागज से धूप दी गई। साबुन का प्रयोग बिल्कुल बन्द कर दिया गया। कब्ज़ के लिए 3 बार हरा पानी भोजन से पहले और तीन बार लाल पानी भोजन के उपरांत दिया गया तो यह 4-6 सप्ताह में बिल्कुल ठीक हो गया। हाथ बिल्कुल साफ हो गया—पहिले अत्यंत काले हो गये थे और कब्ज़ भी दूर हो गया। उससे प्रभावित होकर उसके सर्किल में 12 पुस्तकें गई और कई मित्र तो स्वयं अपना उपचार कर रहे हैं।

दिल की तकलीफ (ANGINA)

एन० के० कपूर, साइन वेस्ट–ए–14, तुलसी भवन, बम्बई (मेरा एक छोटी आयु का मित्र) आयु 65 वर्ष से 3–4 वर्ष से दिल

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की तकलीफ के कारण सीढ़ियां नहीं चढ़ सकता था । एक फरलांग भी चलना कठिन था । काफी दवाइयां लेने पर भी मरज़ बढ़ता गया उसको बड़े अनुरोध से इस इलाज पर प्रेरणा दी । हरा पानी 3 बार खाली पेट पीना । लाल पानी 3 बार खाने के बाद पीना और खान–पान में सुधार, इससे 3–4 सप्ताह में स्थिति बिल्कुल बदल गई । सीढ़ियां चढ़ने लगा । 3–4 मील घूमने लगा । नींद ठीक हो गई । साथ में लाल धूप छाती और पेट पर दी गई । उसकी टेंशन सारी समाप्त हो गई । अब वह दूसरों को सेवा भी कर रहा है ।

बुखार

उसकी श्रीमती को बुखार 102/3 तक हो गया । होंठ और मुंह सूज गये तो दिन में 4 बार हरा पानी पिलाया । दो दिन में बुखार हट गया । तीसरे दिन कमज़ोरी दूर करने के लिए (दिल बैठ जाता था) तीन बार लाल चीनी देने से ठीक हो गई । उसके एक हमसाये को काफी दिनो से गैस की शिकायत थी तो उसे लाल चीनी दी तो वह ठीक हो गया ।

H. B. P. (अधिक रक्त चाप)

श्री कपूर के दामाद देहरादून में रहते हैं, वहां उसको ब्लड प्रेशर अधिक रहता था । उनको पुस्तक पढ़ाई और हरा पानी पीने को दिया गया । नियमित हरे पानी से वह बिलकुल ठीक हो गये । अब वह स्वयं कई केस ठीक करने में सफलता प्राप्त कर चुके हैं । उसका बहनोई (50 वर्ष) अचानक स्वर्गवास हो गया तो बहन की हालत (छोटी आयु) काफी चिन्ता जनक होने लगी । बड़ी मुश्किल से हरा और लाल पानी नियमित रूप से दिया गया तो टेंशन समाप्त हो गई और उसे काफी संतोष भी हो गया ।

पेट में दर्द

बहन के बेटे को कई वर्षों से कब्ज और गैस की तकलीफ रहती थी । भूख नहीं लगती थी । उसे हरा पानी ने 3-4 दिन में ही जादू कर दिया । वह बिलकुल ठीक हो गया है । उसकी मां और वह दोनों बहुत प्रसन्नचित्त है । अब वह मां -बेटा पुस्तक की सहायता से और रोगियों की सेवा कर रहे हैं ।

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चैमूर "बम्बई" से एक पति-पत्नी (परिवारिक मित्र) मिलने को आए। पत्नी को काफी कमज़ोर पांव में सूजन और दर्द कई वर्षों से है। उसे लाल धूप, लाल चीनी और लाल तेल मालिश के वास्ते दिया गया। दो सप्ताह के उपरांत ही उस महिला ने बताया कि पांव की सूजन और दर्द वर्षों पुराना भाग गया है और कमजोरी भी कम हो गई है। उसके भोजन में भी सुधार किया गया। अधिक फल और सब्जी वाली कम्पोज़िट रोटी बताई गई चाय से परहेज़ कराया।

अब बम्बई से किताबों की काफी मांग है और छपने पर भेजी जाएंगी।

श्रीमति राज रानी श्री ब्रह्मानन्द आश्रम, खड़खड़ी, हरिद्वार के अनुभव।

घुटनों का दर्द:

एक सन्यासी को काफी दिनों से दोनों घुटने पर काफी दर्द था। काफी परेशान था। चलना भी कठिनता स होता था। उसे लाल कागज की धूप और लाल तेल को मालिश दी गई। वह 5-6 दिन में ही ठीक हो गया और कहता था कि यह क्या जादू की औषधी है

गैस :

एक सन्यासी को 2.3 वर्ष से गैस की काफी तकलीफ थी। उसे लाल पानी की दो बोतलों ने ५ दिन में ही ठीक कर दिया। काफी प्रसन्न हुआ।

एक माता सीता के नाम से आयु 65 वर्ष की अपनी गली में गडडे में प्रातः रोशनी कम होने के कारण गिर गई। **काफी चोट** आई। सब लोग उसे हस्पताल ले जाना चाहते थे। परन्तु मैंने सबको धीरज दिया और उस मां की 10 दिन लाल तेल की पट्टियां लगाकर, लाल तेल की मालिश भी करके दिन- रात उसकी काफी सेवा की तो 20 दिन के उपरान्त वह मां फिर गंगा स्नान को मेरे साथ ही जाने लगी।

छोटे मोटे उपचार तो कितने ही चल रहे है। अब भाई साहिब

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनेजा जी से पुस्तक 5-7 मांगी है तो वह कहते है कि नई छपने पर ही देंगे । यह तो समाप्त हो गई है ।

पुरानी खांसी :

मेरी बड़ी बहन आयु 55 वर्ष रोहतास नगर, शाहदरा । कई वर्षों से खांसी से बहुत दु:खीं, रात को नींद भी नहीं, काफी परेशान, खूब दवाइयां लीं परन्तु कोई लाभ नहीं । उसे लाल मिश्री मुंह में रखने को दी गई । खास तौर पर रात भर और दिन को भी तो 3-4 सप्ताह में ही उसकी खांसी समाप्त हो गई है अब उसे याद हो नहीं कि उसे खांसो थो ।

घुटने में दर्द

श्रीमती शान्ति देवी ढींगरा (Teacher) पहाड़ गंज देहली हरिद्वार आई—उसके घुटनों में काफी समय से दर्द था घुटनों के नीचे टाँगों पर **नाड़ियों के गुच्छे** पड़े हुये थे—उसको आठ दिन तक नारंगी तेल की मालिश करके लाल कागज से धूप लगवाई गई 3-4 दिन के उपरांत वह गुच्छे खुलने शुरू हो गये और आठ दिन में वह विल्कुल ठीक होकर सामान्यता व घूमने-फिरने लगी बहुत प्रसन्न हो गई ।

एक महिला सरला देवी आयु 45 वर्ष शिवपुरी, लुधियाना **चलती मोटर गाड़ी से दरवाजा खुलने के कारण नीचे गिर गई काफी चोटें आई घुटने का मांस अन्दर से फट गया**—खून की धारा काफी बहने लगी घुटना खूब सूझ गया रात का समय था—काफी परेशानी हुई और प्रदेश में डाक्टर तलाश करने लगे उनके सब साथियों को विश्वास दिलाया कि आश्रम में चलो सब ठीक हो जावेगा—आश्रम में आकर नारंगी चीनी की 4 पुड़िया आधे घन्टे के अवकाश पर खिला दी तो वह बड़े आराम से गहरी नींद में सो गईं सब जख्मों पर नारंगी तेल की पट्टियां बांध दी प्रात: उसको लाल कागज से धूप दी तो—वह महिला पूछने लगी की रात को क्या नशे की चीनी खिलाई थी पूरी नींद आ गई—अब किसी स्थान पर पीड़ा नहीं है । सब लोग हंसने लगे—उसने वापिस लुधियाना जाना था अत: उसको नारंगी चीनी और लाल तेल कागज देकर समझा दिया बड़े प्रसन्न चित्त सब लोग वापिस गये ।

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक महिला शीला देवी आयु 40 वर्ष उसकी नाक के पास एक वर्ष से दर्द रहता था—दो पुड़िया नारंगी चीनी खाने को दी और रात थोड़ा सा नारंगी तेल दर्द वाले स्थान पर लगाया—तो वह बिल्कुल ठीक हो गई—वह बोलती थी कि इन दोनों में कुछ जादू अवश्य होगा।

साटिका दर्द (SCIATICA)

श्रीमति खोसला आयु 45 वर्ष, 26 बंगला रोड़, नई दिल्ली।

पिछले 15 वर्ष से साटिका की दर्द से काफी दुःखी थी कई बार दर्द अधिक होने के कारण बिस्तरे पर ही लेटे रहना पड़ता व घूमना-फिरना बिल्कुल बन्द हो जाता उसको नारंगी तेल (सूर्य किरण मे नारंगी बोतल में तैयार किया हुआ) दिया गया। रात को सोते समय लगाकर रबड़ की गरम पानी की बोतल में सिकाई की जाती थी। दिन मे पीठ के पीछे निचले भाग पर धूप लेने का प्रबंध न हो सकता था। प्रातः भी तेल लगाया गया और बिजली की टेबल लैम्प गरमी दी जाती थी तो 10 सप्ताह में वह दर्द हमेशा के लिए समाप्त हो गया

श्री विश्वनाथ, संस्थापक, शिशु शिक्षा निकेतन, मौजपुर, शाहदरा।

पुराणा ज्वर का केस : उसके स्कूल का एक बालक प्रमोद कुमार आयु 14 वर्ष कक्षा 8 का विद्यार्थी 6 मास से ज्वर, खांसी कमज़ोरी से दुःखी —कई प्रकार के टीके-दवाईयां आदि सेवन करने से भी बुखार नही गया। उसे हरे रंग का पानी आधा दिन में चार बार देने पर धीरे धीरे बुखार उतर गया।। कमज़ोरी दूर करने के लिए लाल रंग का पानी दिन में 3 बार देने से वह बालक बिल्कुल स्वस्थ हो गया है और दोनों प्रकार का पानी नित्य प्रयोग करता है।

श्री शर्मा एम. एस. सी. बी. एड. अध्यापक, मानसरोवर पार्क, शाहदरा निवासी विश्वास नगर।

पिछले 4 मास से **गले मे खराश एवं दर्द** रहता था जब तक विक्स की गोली मुंह में रहती थी तब तक ठीक रहता था। जैसे हो गोली समाप्त हुई दर्द शुरु हो जाता था। उसे नीली ग्लेसरीन (धूप में रखी हुई) केवल दो बार प्रयोग करने से बिल्कुल ठीक हो गया। उसके बाद अब कोई तकलीफ नहीं।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चौधरी महेन्द्र सिंह 26, हौज खास गांव, नई देहली–16

पेट में कीड़े :

सुपुत्र अरविन्द्र सिंह आयु 10 वर्ष पिछले 2–3 वर्ष से हर समय पेट के दर्द की शिकायत करता था–शौच के उपरांत भोजन के उपरांत और स्कूल में भी कई बार तो लेटना पड़ता था—कारण उसके पेट में कीड़े थे ।

उपचार—उसे सम भाग हरा और नारंगी पानी दिन में 3–4 बार ¼ कप दिया गया और नारंगी पानी से नित्य पेट को गोलाकार मालिश दी गई—रात को सिर पर नीले सिलोफिन कागज़ लगाकर सोने की सलाह दी गई तो बच्चा 4 सप्ताह में बिल्कुल ठीक हो गया अब कभी–कभी पेट दर्द की शिकायत करता है और उपचार भी अब नित्य नहीं करता 75% ठीक हो गया है अब बच्चा स्वयं सब कार्य कर लेता है और उपचार चालू है चौधरी जी की पत्नी श्रीमती माया चौधरी M. A. आयु 35 वर्ष को पिछले 10–12 वर्ष से सांस की तकलीफ (Asthma) है—सप्ताह में 1–2 बार दौरा भी पड़ जाता है ।

उपचार—हरा पानी तीन बार, प्रातः दोपहर सांझ भोजन से 30 मिनट पहले और नारंगी भोजन के 15 मिनट उपरांत ½ कप दिया गया दिन में नारंगी बोतल (खाली-धूप में रखी हुई) से 3-4 बार सांस लेने की सलाह दी गई—प्रातः छाती पर लाल (सिलोफिन कागज से) धूप तथा रात को सोते समय नारंगी तेल की मालिश और काले चने का सूप (गरम) दिन में 2–3 बार नित्य लेने की सलाह दी गई । 4 सप्ताह के उपरांत काफी सुधार हो गया है— रोग 50% ठीक हो गया है जब कभी सांस का दौरा होता है नारंगी तेल की मालिश से तुरन्त ठीक हो जाता है, रात को गरम पानी का पांव स्नान (Foot bath) भी लेने की सलाह दी है अभी उपचार चल रहा है ।

एन० के० कपूर बम्बई के अनुभव

पांव का जलना :

बम्बई A–4 तुलसी भवन, साईन–एक महिला के पांव पर

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्टोव से साबुन का उबलता पानी—उतारते समय गिर गया पांव जल गया—डाक्टर ने सारी झिल्ली उतार कर दवाई लगा दी महिला पीड़ा से चिल्ला रही थी—उसके जख्मों पर नीला तेल लगाया गया पांच मिनट में दर्द समाप्त हो गया—और महिला हंस-हंस कर बातें करने लगी—रात को फिर नीला तेल लगाकर सो गई तो अगले दिन पूरी ठीक हो गई।

आंखों को रोशनी हरे पानी का चमत्कार :

मेरी फैक्ट्री के सामने वाली फैक्ट्री का बूढ़ा चौकीदार रात को ठीक सोया था—कोई भी तकलीफ न थी—प्रातः उठा तो आंखों से कुछ दिखाई नहीं देता था—वह लेटा-लेटा रो रहा था डाक्टर के पास जाने के लिये पैसे नहीं थे—उसे हरे पानी की एक बोतल दी गई—उसके बेटे को समझाया कि इसकी आंखे हर दो घन्टे के उपरांत धुलाये और धोने के उपराँत आंखों में ड्रापर से हरा पानी डालें, अगले दिन जब उस व्यक्ति को देखा तो उसकी आँखे बिल्कुल ठीक थी—वह पाँव पड़ने लगा।

H.B.P. बढ़ा हुआ रक्तचाप

सुरेन्द्र कपूर S.S.E. 132 K. V. Sub Station धारीवाल आयु 30। पिछले 10 वर्ष H.B.P. अधिक रक्त चाप से पीड़ित था—उसे हरा पानी दिन में 3 बार भोजन से पहले पीने के लिये दिया—नमक काफी कम कर दिया और खान-पान में थोडा सुधार करने से वह 3–4 सप्ताह में बिल्कुल ठीक है अब रक्त चाप टेस्ट भी कराया है—कोई भी तकलीफ नहीं।

हरे पानी का कमाल—भूख का न लगना

भाई सुरेन्द्र कपूर की 8 वर्ष की बेटी जो कुछ भी नहीं खाती थी काफी कमजोर थी खाने के समय माता-पिता से झिड़कियाँ और मार ही खाती थी —जबरजस्ती की जावे तो उलटियां कर देती थी—उसको हरा पानी तथा नारंगी पानी प्रातः शाम पीने को दिया गया तो वही बेटी आप माँग कर खाती है—उसको काफी कब्ज़ रहना था वह ठीक हो गया तो अब काफी भूख लगती है। और कमज़ोरी दूर हो रही है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

पी० एल० अनेजा के अनुभव
पीठ का एक्सीडेण्ट–गहरी चोटें

एच० सी० शर्मा आयु 45 वर्ष पंजाबी बाग—पीछे से एक जीप ने आकर इतने जोर से मारा कि वह सड़क के एक किनारे से दूसरे किनारे पर गिर गया–पींठ पर कंधे पर काफी चोटें आई X-Ray से कंधे की हड्डी पर खराश दिखाई देते थे । बाजू ऊपर नहीं उठाया जा सकता था —अस्पताल वाले पलास्ट्र की पट्टी के लिए मना करते थे-बस को पकड़ कर चढ़ नहीं सकता था ।

उसे लाल तेल लगाने को दिया गया और प्रातः लाल कागज़ लगाकर धूप लेने की सलाह दी गई— वह युवक आठ दिन में ठीक होकर अपने काम पर चला गया ।

अलसर छाती और पेट की सूजन

श्री उत्तम चन्द डूंगरवाल गांव वर्धमान मारवाड जंकशन, राजस्थान आयु 25 वर्ष पिछले 4 वर्षों से पेट में अलसर, पेठ के दायें और बांयें नसों में सूजन के कारण काफी दर्द पीठ और छाती में भी काफी सूजन और कभी शौच में खून आता था ।

उपचार : (Deep Breathing) पेट पर हरी (Cellophane) कागज से धूप प्रातः 10–15 मिनट । छाती पर नारंगी तेल की मालिश, नित्य प्रातः साँझ दो बार , हरा और नारंगी पानी दिन में तीन बार (हरा भोजन से 30 मिनट पहले, और नारंगी भोजन के 10 -15 मिनट उपरांत) हरा पानी प्रातः प्यास के मुताबिक । भोजन में काफी सुधार किया गया चाय-खट्टे पदार्थों का निषेध । रोगी 3 महीने में बिल्कुल 100% ठीक हो गया भोजन में सब्जियों की मात्रा अधिक आटा बिना छना । रोगी बहुत प्रसन्न हैं यह सब कार्य केवल डाक द्वारा ही किया गया है अब वह और पुस्तके मांग रहा है ।

SPONDYLITIS

35 वर्ष का युवक विनोद अनेजा हौज खास, को गरदन की दर्द (Spondylitis) हो गया, X-Ray ली गई, एलोपैथिक डाक्टरों

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की सलाह ली गई परन्तु अभी उपचार शुरू नहीं किया था— गाड़ी चलाने में एक हाथ से गरदन पकड़कर अपनी गाड़ी चलाता था उसे प्रातः साँझ नारंगी तेल की मालिश गरदन के पिछले भाग पर तथा पीठ के ऊपर हिस्से पर नित्य प्रातः लाल कागज से लाल धूप 10-15 मिनट दी गई और वह 4 सप्ताह में बिल्कुल ठीक हो गया उन दिनों खरबूज़े का मौसम था उसने 28 दिन केवल खरबूज़े ही खाये रोटी-चाय बिल्कुल नहीं। (Spondylitis का दूसरा केस श्रीमती कृष्णा मण्डल आयु 60-65 वर्ष मालाबार हिल 1004 दिवय लोक बम्बई-6 पिछले 3-4 वर्षों से गरदन में काफी दर्द रहता था लेटने पर करवट लेने में काफी दर्द टाँगों में कुण्डल (Cramps) पड़ जाते थे। मुंह का स्वाद (Taste) काफी खराब पांव अधिक गरम जब लेटने पर दर्द अधिक होता था उल्टियाँ-दस्त होते थे तो वह कहती थी कि मुझे टीका लगा कर बेहोश कर दो।

उपचार : (Deep Exhaling and Inhaling) प्रातः काल मुंह से सांस बहार फेकना, फिर रोकना, फिर नाक से अन्दर लेना गरदन पर नारंगी तेल की मालिश की गई तथा लाल (Cellophane कागज से) धूप गरदन के पिछले भाग और पीठ के ऊपर के भाग पर दी गई। हरा पानी भोजन से 30 मिनट पहले और नारंगी पानी भोजन के 10 मिनट उपरांत दिया। खाने पीने में काफी सुधार नमक कम से कम। गाजर जूस, मुस्म्मी जूस, पेठे का जूस, अधिक सब्जियां सलाद नारियल पानी, बिना छाना आटा साथ में अधिक सलाद खाने को दिया। 6 सप्ताह में टांगो के कुण्डल समाप्त हो गये। चाय मिठाइयों से परहेज, 4 महीने के उपरांत वह बिलकुल 90% ठीक हो गई है। सिर में दर्द होता है तो नीलें तेल से मालिश करने का सुझाव दिया। मरीज़ काफी प्रसन्न है अब वह दूसरे बहन भाइयों को इस उपचार से "सूर्य किरण चिकित्सा" की सलाह देती है। यह सब कार्य पत्र द्वारा किया गया।

श्री बी० आर० अग्रवाल के अनुभव

चरम रोग

1047 बड़ा बाज़ार, कश्मीरी गेट, दिल्ली

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक व्यक्ति मेरे पास अपनी बेटी को लेकर आया जिसकी आयु लगभग 10 वर्ष थी। उस लड़की का शरीर फोड़े–फुन्सियों से भरा पड़ा था। फुन्सियां प्रतिदिन बढ़ रही थीं।

मैंने उसे सूर्य की किरणों से हरी बोतल में तैयार किया हुआ लगभग 4०० ग्रा० पानी दिन में चार बार पीने को और नीला तेल मालिश को दिया और कहा कि लड़की के शरीर पर हरे कागज में से सूर्य की किरणें पड़ने दें, 5 दिनों के अंदर अंदर सब बीमारियों से आराम मिल गया।

छपाकी

एक व्यक्ति जिसकी आयु लगभग 26 वर्ष थी पित्ती (छपाकी) का रोगी था। मैंने उसे चार खुराके दी (प्रत्येक एक औंस) जो तीन भाग नीली बोतलों का पानी तथा एक भाग नारंगी रंग की बोतल का पानी था हर ३ घंटे के बाद पीने के लिए दिया। मैंने उसे साथ में पूरा गिलास हरी बोतल में तैयार किया हुआ पानी हर सुबह टट्टी जाने से पहले पीने के लिए दिया। 15 दिनों के बाद वह बिल्कुल ठीक हो गया। इससे पहले उसे भूख नहीं लगती थी लेकिन इलाज के बाद उसे पूरी भूख लगने लगी और वह ठीक हो गया।

एक लड़की को पित्ती (छपाकी) थी। जब सुबह उसे गर्मी या हवा लगती तो उसके शरीर पर धफ्फड़ निकल आते और खुज़ली होने लगती। मैंने उसे 4 खुराकें दो भाग नीली बोतल का पानी तथा एक भाग नारंगी रंग की बोतल का पानी मिलाकर और सुबह–सुबह आधा गिलास हरा पानी दिया। अगलें दिन उसे कुछ आराम मिला। फिर मैंने उसे चार खुराकें $3\frac{1}{2}$ भाग नीली बोतल का पानी तथा $\frac{1}{2}$ भाग नारंगी बोतल का पानी दिया। सुबह–सुबह हरा पानी दिया। सात दिनों के अंदर वह बिल्कुल ठीक हो गई।

श्री जोगिन्दर सिंह 450 मस्जिद मोठ, साउथ एक्सटेंशन नई दिल्ली।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

गंठिया

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

1. होशियारपुर में एक व्यक्ति को कुछ वर्षों से **गंठिया** था। इतना अधिक कि उसे कुछ समय पहले अपने पैर का अंगूठा आपरेशन से कटवाना पड़ा क्योंकि उसमें यूरिक एसिड जमा हो गया था। उसे हरा पानी पीने के लिए कहा गया। और वह बिल्कुल ठीक है।

2. एक महिला को **हाई ब्लड प्रेशर** है और वह हमेशा बेचैन रहती है। उसे खान-पान में सुधार के साथ-साथ खाली पेट हरा पानी पीने के लिए दिया गया और उसें लगभग तीन सप्ताह के अन्दर बहुत लाभ हुआ है।

3. मेरे एक मित्र ने कुछ वर्ष पहले **भुगन्दर** का आपरेशन करवाया। उसे सूखी बवासीर है। उसे पीने के लिए हरा पानी और लगाने के लिए नीला तेल दिया गया और अब उस काफी फायदा है।

4. एक और दोस्त को **गैस** की तकलीफ थी। उसे लाल पानी से आराम आ गया।

5. एक महिला को **गर्भपात** (Miscarriage) की शिकायत होती थी। उसे अपने सिस्टम को ठीक करने के लिए हरा पानी पीने की सलाह दी गई और उसे काफी फायदा है। हालांकि अंतिम परिणाम की अभी प्रतीक्षा है।

6 एक बूढ़ी महिला को **जोड़ों में कड़ेपन** (Stiff Joints) की तकलीफ थी। उसे लाल पानी के साथ-साथ लाल कम्बलों के लिपेट से पसीना लाने की सलाह दी गई जिससे अब वह काफी अच्छी है।

डा० रमेश गुलाटी सी/68, न्यू मुलतान नगर, दिल्ली।

रोग : कब्ज, अपचन, गैस की शिकायत, भूख का न लगना आदि।

चिकित्सा : सुबह और शाम खाली पेट हरे पानी का सेवन। दोपहर और सायं खाने के पश्चात नारंगी बोतल के एक औंस पानी का सेवन। मेहन स्नान तथा पेड़ू स्नान।

उपरोक्त चिकित्सा के आरम्भ के पांच दिन के पश्चात जो रोगी हमेशा बेचैन और गिरी हुई हालत में आया था और कहता

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

था कि इस दुनिया में गम ही गम है, पहली बार हंसता हुआ मेरे पास आया । उसको यह चिकित्सा 15दिन और लेने को कहा। तत्पश्चात कोई एक महीने बाद उसका लखनऊ से पत्र आया कि मैं अभी तक उसी को ले रहा हूं और बिल्कुल ठीक हूं ।

कु० गीता जैन
सी/163 न्यू उसमानपुर, सोलमपुर, शाहदरा, दिल्ली–153

मेरी बहन उम्र 15 वर्ष । **कान में खुजली और दर्द था** । अतः नीला तेल डालने से फौरन आराम आया ।

मेरी सहेली उम्र 18 वर्ष । **पैरों की एड़ी फट गयी थी** । अतः मैंने लाल तेल की मालिश की और आराम आया ।

जब मैं सूक्ष्म कार्य करती हूं तब मेरी आंखों की पलकों के ऊपर सूजन आ जाती है । मैंने हरे पानी से लगातार सुबह–शाम आंखें धोई और पीने के लिए हरी बोतल का पानी प्रयोग करती हूं ।

मच्छर या खटमल के काटने पर भी हमने नीले तेल की मालिश की अतः फौरन आराम आया ।

मेरे जन्म से कान और नाक के मध्य **एक काला मस्सा** है मैं 3 महीने से लाल तेल की मालिश कर रही हूं पहले से सिकुड़ा हुआ है ।

मेरी बहन की उम्र 10 वर्ष । सोते समय पैरों की **पिंडली अकड़ गई** । लाल तेल की मालिश से फौरन आराम आया ।

आरती उम्र 14 वर्ष, (पैरों की) पिंडली में **खाज और दाद** । नीले तेल की मालिश से आराम हो गया ।

कुमारी पूनम चोपड़ा
N.D.M.C. Hospital, MOTIBAGH.

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

चप्पल से पैरों पर छाले

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रात को सोते समय पैर पानी से अच्छी तरह साफ करने के बाद नीले तेल की दो बूंद लगा दीं। सुबह तक दर्द बिल्कुल ठीक हो गई।

गर्मी की वजह से सिर दर्द

दो बूंदें नीले तेल की मालिश करने से सिर दर्द बिल्कुल ठीक हो गया।

दांत में दर्द :

नीले पानी के कुल्ले करवाए। पानी मुंह में तब तक रखें जब तक गर्म न हो जाए। उसके बाद नीली ग्लिसरीन का फोहा बनाकर लगाया। दर्द में काफी आराम है।

कब्ज़

हरा पानी खाली पेट दिन में दो बार सुबह शाम लेनें से यह बीमारी ठीक हो गई।

कुमारी मीनाक्षी 13 बी०,एम०आई०जी, 114 फलेट्स
पाकेट ए, फेज-III, अशोक विहार दिल्ली

मेरी बहन के पांव पर खुजली हुई व जगह लाल हो गई छोटे-छोटे दाने भी हो गए। नीले रंग के तेल की दो तीन बार मालिश करने से ही ठीक गई।

मेरे भतीजे को **बुखार व सिरदर्द** हुआ। बुखार काफी तेज़ था। नीले रंग की बोतल के तेल की सिर पर मालिश व हरे रंग की बोतल का पानी देने से कुछ दिन बाद ठीक हो गया।

मेरी बहन की लड़की को बुख़ार हो गया व **सिर दर्द** से उसका बुरा हाल था। नीले रंग की बोतल का तेल मलने से दर्द ठीक हुआ व हरे रंग की बोतल का पानी देने से धीरे–धीरे बुखार ठीक हुआ।

मेरे घुटने में **अचानक दर्द** होने लगा और दर्द इतना बढ़ गया की उठना बैठन मुश्किल हो गया। लाल रंग के तेल की मालिश से ठीक हो गया।

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरे मुंह पर काफी मुहासे थे। नीले रंग की बोतल का तेल लगाने से काफी फर्क पड़ गया है। अब केवल थोड़े से रह गए हैं। (साथ–साथ हरा पानी भी पीना चाहिए)

मेरी माता जी को कुछ दिन पहले कमर में दर्द हुआ। लाल तेल की मालिश व लाल रंग के कागज की रोशनी से आराम आ गया।

मेरी माता जी को सर्दी लग कर बुखार हुआ। सिर दर्द व पसलियों में दर्द था। मैंने उनको हरे रंग की बोतल का पानी पीने को दिया। सिर व माथे पर नीले तेल की मालिश व पसलियों पर लाल तेल की मालिश की मैंने उन्हें एनीमा व ग्लसरीन की बत्ती भी दी क्योंकि उनका पखाना साफ नहीं था। उनका बुखार धीरे-धीरे उतर गया परन्तु दर्द कहीं-कहीं होता रहा। उनको खांसी बहुत थी। वह धीरे-धीरे ठीक हो गई।

श्री हुसैन अली खां (Homeopath Colour Therapist & Magneto Therapist) जैय्यद प्रैस बल्लीमारान, दिल्ली

लिकर अमोनिया का दुरूपयोग

मैं प्रैस में भी लाल, नीली, हरी बोतलों में तैयार पानी रखता हू। एक दिन खांसी के वास्ते नारंगी बोतल का पानी लेना था। किसी ने गलती से मेरी दवाई वाली बोतलों के साथ लिकर अमोनीया, की बोतल रख दी थी। वह बोतल भी नारंगी रंग की थी। मैंने इस बौतल से एक छटाक अपने मुंह में डाल लिया। जैसे ही अमोनिया मुंह में गया मैंने उसको बाहर थूक दिया और मैं पानी से अपना मुंह और गला धोने लगा। परन्तु मेरा दम घुटनें लगा। मैंने जल्दी जल्दी श्वांस बाहर निकालना शुरू (Exhale) किया। इससे अमौनिया की हवा छाती मे तो नहीं गई परन्तु मेरी ज़बान औंर गालों की झिल्ली गल कर गिर पड़ी। मेरी ज़बान लाल सुर्ख थी और अति जलन और सूजन थी।

मैंने उसी समय नीली बोतल के पानी से गरारे करने शुरू किये और २० मिनट करता रहा जिससे जलन और सूजन से फौरन

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आराम पाया । उस दिन मैंने खान नहीं खाया । नारियल का पानी ही घूंट घूंट लेता रहा ।

दूसरे दिन उठने पर जब मैंने शीशे में अपनी जबान को देखा तो हैरान रह गया कि रात भर में उस पर झिल्ली वापस आ गई थी । उस दिन नाश्ते में दूध लिया तो उसका स्वाद नहीं था फिर नमक, मिर्च तथा मीठी चीजें चखीं सब बे-स्वाद लगीं । एक महीने तक यह हालत चली । मुझे सलाह दी गई कि हाईड्रोजन पर-आक्साइड के 20% सैलूशन से गरारे करूं । इसकी प्रकृति (Irritant) है । मैंने सोचा इसकी जगह लाल पानी क्यों न इस्तेमाल करें । मैंने लाल पानी की I–X की होम्योपैथिक की तरह पोटैन्सी बनाई और इसकी दो बूंद जबान पर डाल लीं । चार घण्टे बाद जब मैं घर खाना खाने गया तो हैरान हुआ कि खट्टा–मीट्ठा, नमकीन सब स्वाद जबान महसूस कर रही थी ।

रुका हुआ पेशाब, दर्द और पथरी (Renal Calculi)

मेरे एक मित्र (M. G.) के गुर्दे में 3 पथरियां थीं । 3 साल तक अन्दाज़न Rs. 7000/- इलाज पर खर्च कर चुके थे। एक नामी गुरदा सरजन की सलाह थी कि आपरेशन ज़रूरीं है । वह जब मेरे पास आया तो 20 घंटे से पेशाब बन्द था, सख्त दर्द थीं और रंग पींला पड़ गया था । मैने उसको एक हरीं बोतल दे दी जिसमें 40 दिन से ज्यादा धूप लगा पानी था । और कहा कि यह दवाई $\frac{1}{3}$ कप तीन-तीन घन्टें बाद पीनी है । दूसरे दिन जब वह मुझे मिला तो पूछने लगा "जो पानी दिया था उसमें क्या जादू था ? पहली खुराक के 2 घन्टें बाद खूब खुल कर पेशाब आया और एक पथरीं भीं साथ बाहर आई । "मैंनें उसे कहा कि वह $1\frac{1}{2}$ महींना और हरा पानीं तैयार करके पीता रहे । पांच हफ्ते बाद दूसरीं पत्थरीं निकल गई अब एक बाकीं है ।

पथरी की दूसरा मरीज़

मेंरे मित्र श्री हफीज़ उदीन की लड़की की शादी से पहली रात बारात की आमद के वक़्त अचानक उनको कमर में दर्द महसूस हुआ, जी मचलाया और घबराहट होने लगी । हरी बोतल में तैयार एक कप पानी पीने से आराम मिला और वह वह रात सो सके ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दूसरे दिन उनको खुल कर पेशाब आया और पथरी भी निकल गई उस दिन उन्होंने शादी के तमाम फरज़ जो एक बाप को करने होते हैं सर – अन्जाम किये।

दर्द गुर्दा (Nephritis)

मेरी बहन की सास को एक दिन दोपहर से रात तक पेशाब नहीं आया। उसको कमर मे गुर्दे के पास दर्द और (Nausea) जी मिचलता था। मैने उसको एक कप हरे पानी का दिया। जी मचलाने की वजह से वह आधा कप ही पी सकी, पानी पीने के 20 मिनट पीछे वह सो गई और सारी रात सोती रही। यह 3 साल की बात है। फिर अब तब कोई तकलीफ. नहीं हुई।

मसाने में पत्थरी (Stone in Bladder)

मेरे मामा श्री वहाज अहमद खां मसाने में पथरी, कम रक्त चाप (Low Blood Pressure), पुरानी कब्ज़ और कई प्रकार के रोग ग्रस्त थे। उनके मिज़ाज (प्रकृति) के अनुसार मैंने उनको नारंगी रंग के पानी पीने को कहा। पहली खुराक लेने से उनकी आंत की दर्द को आराम मिला, दो हफ्ते में कब्ज़ दूर हुआ, और कुछ दिन में मसाने की पथरी के छोटे-छोटे टुकडे पेशाब में निकलने लगे। यह अब एक साल में करीब 100 निकले हैं जो उन्होंने 2 माचिस की डिब्बियां भर दी हैं। उनका रक्त चाप भी पहले से अच्छा है पर अभी पूरा ठीक नहीं।

कम रक्त चाप (Low Blood Pressure)

मेरे मामा की बेटी को जो दिल्ली में ही रहती है। कम रक्त चाप, एलरजी (Allergy) सख्त कमज़ोर, भूख का नाम नहीं, माहवारी खून की नाली (Fallopain Tube) में रुकावट थी। होली फैंमली हस्पताल में तीन बार खून चढ़ा (Blood Transfusion)। वह इस केस को और दवाइयों से ठीक होने वाला नहीं समझते थे।

मैंने उसको $\frac{1}{2}$ कप नारंगी बोतल का पानी दिन में तीन बार लेने को कहा और चूड़ियां तथा कपडें लाल पहने का सुझाव दिया। वह इलाज से पहले अपने आप नहीं उठ सकती थी न ही घर का काम रोटी पकाना वगैरा कर सकती थी इस इलाज से कुछ समय

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बाद उसकी हालत इतनी सुधर गई कि वह चुस्त हो गई तथा घर का सब काम काज करने लगी यहां तक कि IX Asiad के तमाम दिनों में 18 मेहमान उसके घर ठहरे और उसने अपने आप सब घर का काम किया।

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)—280

मेरी एक रिश्तेदार (Mrs M.A S.) उमर 34, 4 बच्चों की मां ने नसबन्दी करवाई। इसके बाद उसका वज़न बढ़ने लगा और जिस्म फूल गया साथ ही (Hiypertension) हर साल बढ़ती गई। इस कदर कि वह एक बार 240 और फिर 280 रक्त-चाप पर वह बेहोश हुई। दूसरी बार हालत बहुत खराब थी पर वह अच्छी किस्मत वाली थी जो बच गई। मैंने देखा कि उसकी तकलीफ का कारण (Uric acid) था। मैंने उसको 1 कप हरा पानी सवेरे और शाम खाली पेट लेने को कहा और 1/3 कप नारंगी प्रानो नाश्ता, दोपहर के खाने और रात के खाने के बाद 1 चाय जो वह ज्यादा पीती आहिस्ता—आहिस्ता कम करने को कहा।

एक महीने के इलाज से उसका ब्लड प्रेशर नारमल से कम हो गया। पूछने से पता चला कि वह हरा पानी ही पीती रही और नारंगी पानी नहीं लिया। इसके बाद हरा पानी बन्द कर दिया और इलाज इस प्रकार चला। (अ) कम रक्त चाप हो तो नारंगी पानी। (ब) उच्च रक्त चाप हो तो हरा पानी ले। यह अदला बदली एक महीना चली और आम तौर पर उसका ब्लड प्रेशर नारमल रहा, कभी 140-150 हुआ तो हरे पानी से ठीक हो जाता था। अब उसका वजन कम हो रहा है -अभी इलाज जारी है और वहुत आराम मिला है। खाने में दूध, सब्जियां हल्की खुराक दी गई। अब वह रात का खाना नहीं खाती जिससे भी लाभ हो रहा है।

संग्रहणी (Chronic Diarrhoea), लाल सैल की कमी (Anaemia) सफेद पानी (Leucorrhoea) तथा बच्चा दानी का लटकना (Prolapsed Uterus)

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऊपर लिखे मरीज़ की छोटी बहन इन रोगों से पीड़ित थी और साथ ही (Low Blood pressure) कम रक्तचाप था । छोटी थी पर बहन से बड़ी लगती थी । चेहरे पर झुरियां, काला रंग । बहुत कमज़ोर एक किलो वजन नहीं उठा सकती थी । जिसको पेडू में बहुत दर्द हो जाता था । माहवारी 22 दिन बाद होती थी जो 6-7 दिन रहती थी ।

नारंगी बोतल का पानी 3 बार दिन में (हर खाने के बाद) लाल तेल की मालिश कमर पर, नीले तेल की मालिश पेडू (Pelvis) पर दिन में एक बार करने से बहुत लाभ हुआ है ।

उसकी झुरियां (Wrinkles) दूर हो गई, पीला चेहरा अब गुलाबी हैं रक्तचाप नारमल है, (Chronic Diarrhoea) अब नहीं है । और (Anaemia) का नाम निशान नहीं, वह चुस्त और खुश बाश है, पानी की बाल्टी उठा लेती है, माहवारी ठीक वक्त पर आती है और सफेद पानी भी नहीं रहा । उसकी भूख जो नहीं बराबर थी, ठीक हो गई है । कुछ वज़न भी बढ़ा है और जिस्म पर मांस भी आने लगा है ।

अब वह धूप में पानी और तेल तैयार करके दूसरे रोगियों की सेवा भी करती है ।

एक गुरदा और वह भी खराब (Single Damaged Kidney)

श्री A. दिल्ली निवासी उमर 53, पीला रंग, और कमज़ोर जिस्म । उनका एक गुरदा खराब होने के कारण आप्रेशन से निकाल दिया गया था । फिर दूसरा भी खराब हो गया, पेशाब में खून और टिसू कलाट आते थे । पेशाब मुश्किल से, 15 मिनट करने में लगते जिस्म में लाल खून की कमी थी । कई प्रकार के इलाज मार्डन दवाइयों से भी किये परन्तु कोई असर न हुआ ।

उस रोगी को नीला- हरा पानी (1 नीला: 2 हरा) दिन में 3 बार दिया गया । खुराक की मुनासिब तबदीली की गई । 5 मास इलाज चलता रहा । उसके पेशाब से खून और कलाट आने बन्द हो गए । वह पेशाब आराम से करने लगा । मैंने उसे 6 माह इलाज जारी रखने को कहा था पर उसने आगे नहीं किया अफ़सोस से

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से लिखना पड़ता है कि उसके भाई नें मुझे अभी बताया है जो उसको अब दोबारा तकलीफ हो गई है।

नोट—(गुर्दे की खराबी रोगी के अपने खान पान से होती है जो रोगी परहेज़ नहीं करते दोबारा रोग मोल लेते हैं)।

पागलपन (Insanity)

एक नवयुवक, उम्र 22 वर्ष बहुत खूबसूरत पिछले 4 साल से उसको हर महीने चाँद के अन्तिम दिनों पागलपन के दौरे पड़ते थे दरवाज़ों और दीवारों को लातें मारता, अपनें बड़े और दूसरे घर वालो को सख्ती से मारता था पडोसियों को पीटता था इसलिये उसके हाथ और पैर में ज़ंजीरें डाल दी गई थी। हर प्रकार का इलाज किये जा चुके थे। पखाना (गुदा) की साफ करने के लिये उसके हाथ नहीं खोलें जाते थे। सफाई का कार्य उसकी माँ करती थी। रोज़ाना उसको सोने की गोलियाँ दी जाती थी। जिससे उसको केवल चार घन्टे नींद आती थी। कई बार उसको इतनी अधिक गर्मी महसूस होती थी कि जनवरी के महीने में भी उसके आस पास पानी छिड़क दिया जाता और उसके कपड़ों को पानी से तर कर दिया जाता ताकि वह सो सकें-उसकी जिन्दगी नर्क समान थी।

इलाज—उसको पहले हरी बोतल का पानी दिया गया उसके पश्चात हरे पानी में नीला पानी मिलाकर, अन्त में केवल नीला पानी दिन में तीन बार प्रयोग कराया गया। सिर, माथे और कन-पटियों पर नीलें तेल की मालिश की गई। माथे और आँखों पर नीली रोशनी 15 मिनट डाली जाती थी। पहनने को नोले कपड़े एवं आंखों पर नीले रंग की ऐनक का प्रयोग करवाया गया। दीवा-वारो पर भी नीले रंग का प्रयोग किया गया। खिडकियों पर नीला सेलोफीन पेपर चिपका दिया गया था। समस्त लाल रंग की वस्तुएं हटा दी गई थी। शाका-हारी भोजन का प्रयोग किया गया।

यह कार्यक्रम 6 महीने तक चलता रहा और इसके 3 महीने के बाद उसको दौरा (Fit) नहीं पड़ा। ओर पिछले एक साल से उसकी जंजीर खुली हुई हैं एवं वह साधारण रुप से कार्य कर रहा है। उसने व्यवसायिक कोर्स में दाखला लिया एवं पास भी हो गया। यह क्रोमोपैथी का चमत्कार है।

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छाती का क्षय-रोग (T. B.) एवं पेट में कीड़ें

कुमारी एफ उम्र् 15 साल, के पेट में कीड़े जो टट्टी एवं मुंह (उल्टी) से निकलते थे । उसकी छाती में भी दर्द होती थी जहां क्षय–रोग (T. B.) था और खून भी आता था । उसको पुरानी कब्ज़ एवं भूख न के बराबर थी उसके गालों की त्वचा ४० साल की उम्र् के समान नजर आती । रंग बिल्कुल पीला था ।

इलाज : मैंने पहले कीड़े निकालने के लिए होम्योपैथिक दवाई दी जिससे बहुत से कीड़े गुदा एवं मुंह से बाहर निकले । फिर उपवास करवा कर दिन में दो बार हरी बोतल का पानी दिया । इससे उसके जिगर में सुधार हुआ एवं भूख लगने लगी । तब उसको सीमित मात्रा में सब्जी एवं फल खाने की सलाह दी गई । इसके साथ नारंगी पानी खाने के बाद दिया गया और उसकी सेहत काफी अच्छी हो गई परन्तु (T.B.) क्षय–रोग स्थान से खून आना शुरू हो गया । इसको रोकने के लिए छाती पर 5 मिनट नीली रोशनी और पीने के लिये दिन में दो बार नीला और हरा पानी (1 : 2 अनुपात) 3 सप्ताह तक दिया गया जिससे इससे खून का आना बन्द हो गया तब नारंगी पानी दो बार देना शुरू कर दिया लाल तेल एवं लाल रोशनी फेफड़े के पिछली तरफ 5 मिनट दी जाने लगी । इस उपरान्त एक महीने बाद वह युवती तन्दुरुस्त नजर आती थी और उसके चेहरे पर भी लाली थी । उसको कुछ माहवारी कमी की भी तकलीफ़ थी जो नीचली कमर पर लाल तेल की मालिश से ठीक हो गई । 5 महीने में वह बिल्कुल स्वस्थ हो गई और उसका वजन बढ़ गया ।

कंठ माला (T. B. Tonsil)

एक चार साल के बच्चे को (T. B. Tonsil) के कारण 6 महीने बुखार रहा उसका सिर शरीर के मुकाबले में बड़ा था उसको हरा पानी दिन में दो बार पीने को दिया गया और हरे पानी से गरारे कराये गये । गले में नीलो ग्लेसरीन का पेंट किया गया । पहले महीने में उसका बुखार कम हुआ और फिर उसके (Tonsil) में सुधार हुआ । चार महीने में बिल्कुल ठीक हो गया उसका वज़न बढ गया और वह फुर्तीला (Smart) बच्चा हो गया ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जोड़ों का दर्द (Arthritis)

Mr. M A. उम्र 56 साल स्कूल म अध्यापक है उनको 3 साल से आर्थ–राईटिस थी वे बैगर नी-कैप (Knee–cap) न खड़े हो सकते थे न चल सकते थे। दर्द इतना अधिक था कि वह कुर्सी पर भी बडी मुश्किल से बैठते थे।

इलाज—लाल रोशनी 15 मिनट और लाल तेल की मालिश प्रतिदिन पीने के लिये हरा पानी सुबह और शाम और खाने के बाद नारंगी पानी लेने को कहा गया। माँस खाना बन्द किया और शाकाहारी भोजन के लिये संकेत किया गया। 15 दिन के बाद उनको नी-कैंप की आवश्यकता नहीं रही और एक महीने में चलने के योग हो गया। दो महीने बाद जब वह मुझे मिला तो 75% आराम बताया।

जोड़ों की दर्द (Joint Pains)

एक वृद्धी स्त्री, उम्र 56 साल, दोनों घुटनों में सूजन एवं सख्त दर्द से पीड़ित थी उसको लाल तेल की मालिश और 20 मिनट लाल रोशनी प्रतिदिन दी गई। सुबह हरी बोतल का पानी और हर खाने के बाद नारंगी बोतल का पानी दिया गया। वह दो महीनें में बिल्कुल ठीक हो गई।

एन्ठन (Cramps)

एक लड़की उम्र 14 साल की पिंडलियों (Calves)और पांव में कुड़ल (Cramps) पड़ते थे एक दफा मैं उनके घर पर था मैंने उनको लाल तेल मालिश के लिये दिया और 15 मिनट बाद वह सो गई।

नोट : इसके साथ पीने को नारंगी पानी भी देना चाहिए।

मधुमक्खी का डंक (Bee–Sting)

मुझे एक दफा मधुमक्खी ने काटा मैंने तुरन्त नीला तेल लगाया जलन, सोजिस, सूजन और खिचावट एकदम गायब हो गई और मैं 3 मिनट के अन्दर अपने काम में लग गया। एक सप्ताह बाद फिर मुझे मधुमक्खी ने काटा इस बार मैंनें घड़ी देखकर नोट किया कि नीला तेल लगाने के कितनी देर बाद जलन और दर्द दूर होती है। आप माने या न माने यह 5 सेंकड में आराम आ गया।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बेहरापन (Deafness)

एक बूढे आदमी के कान में एक फुन्सी से मवाद आता था। उसका डाक्टरी इलाज (Injections) और (anti-biotic capsule) से हुआ था जिससे कान का बहना तो बन्द हो गया परन्तु उस कान से सुनना भी बिल्कुल बन्द हो गया। कुछ समय बाद उस कान से फिर मवाद निकलने लगा, वह एक कान विशेषज्ञ (Ear Specialist) के पास गया जिसने बताया कि इसका (Operation) ही इलाज है वह गरीब बूढ़ा आदमी इतना खर्च नहीं कर सकता था। वह मेरे पास आया।

इलाज—मैंने उसे प्रतिदिन 15 मिनट लाल रोशनी लेने को कहा। 15 दिन में उसको सुधार नजर आया और एक महीने में उसके सुनने की शक्ति वापिस आ गई परन्तु कान से मवाद तब भी आ रहा था इसलिए उसको 10 मिनट लाल रोशनी बाद में 5 मिनट हरी रोशनी लेने को कहा, जिससे उसको मुकम्मल आराम हो गया।

अतिसार (Severe Diarrhoea)

श्री डी० बी०, उम्र 35 वर्ष को 3 दिनों में 60—70 दस्त आए। उसको नीला पानी 1—1 घन्टे के बाद दिया गया। अगले 24 घन्टे में उसे आठ बार टट्टी आई उसके उपरान्त दिन में चार खुराक दी गई। बस एक सप्ताह में स्थिति साधारण थी। लगातार 6 दिन उसको कुछ खाने को नहीं दिया गया जब कभी वह मांगती तो केवल नीला पानी दिया गया। इस व्रत (Fast) के दिनों वह कमजोर नहीं हुई बल्कि उसको कुछ शक्ति मिली उसके उपरान्त 3 दिन (Bael) खाने के दिया गया फिर दही वह खिचडी, उसके उपरान्त साधारण खुराक शुरू की गई। इस इलाज के बाद यह देखा कि उसके चेहरे का रंग पहले से अधिक सुन्दर हो गया।

खूनी उल्टी

एक स्त्री को अचानक 1/8 लीटर के करीब पेट से रक्त-स्रोत हो गया इसका कोई कारण पता नहीं था। प्रथम-उपचार में उसे मैंने हर 2 घन्टे एक छटांक नीला पानी देना शुरू किया। खून फिर नहीं आया उनका X-Ray भी कराया गया मगर विशेषज्ञ इसका कोई कारण नहीं ढूंढ सके।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चोट से खून बहना

मेरा भतीजा उम्र एक साल, जो अभी चलना सीख रहा था मुंह के बल गिरा और उसका होंठ कट गया। धोने से खून बन्द नहीं हुआ। मैंने नीले पानी में थोड़ी बर्फ मिला दी और इसमें कपड़ा भिगोकर जख्म के ऊपर बार-बार लगाना शुरु किया। कपडा एक-एक मिनट के बाद बदल दिया गया। तीसरी बार के बाद कपड़ें पर खून का निशान नहीं आया। उसका रोना बन्द हो गया सूजन खत्म हो गई और 20 मिनट बाद वह फिर खेलने लग गया दो घन्टे के बाद उसनें नमकीन खुराक भी खाली परन्तु उसको कोई तकलीफ भी नहीं हुई जिससे यह जाहिर है कि जख्म ठीक हो गया।

तेज बुखार (High Fever)

उसी बच्चे को जो अब 4 साल का है बहुत तेज़ बुखार (104.5° F) हो गया। वह बहुत बेचैन एवं आधी बेहोशी मे था मैने उसका 1 हिस्से नीला और 2 हिस्से हरा पानो, हर दो घन्टे के बाद देने को कहा। 6 घण्टें के बाद जब मैं उनके घर गया तो वह ऐसे खेल रहा था जैसे उसे कुछ भी नहीं हुआ।

श्री ओ० एस० मेहता

1705 लक्ष्मीबाई नगर,
नई दिल्ली द्वारा
प्रस्तुत रिपोर्ट—

श्री दयाल सिंह—पुरुष 56 वर्ष को पिछले 4-5 साल से भी अधिक समय से **कब्ज़ और बवासीर** की बीमारी थी। उसे दिन में तीन बार हरा पानी और प्रत्येक भोजन के बाद नारंगी पानी पीने को दिया गया तथा नीला तेल लगाने के लिये दिया गया। रोगी को बहुत ही लाभ हुआ जो उसे एलोपैथी की दवाईयों से नहीं हो सका (इलाज जारी है)।

श्रीमति काको—स्त्री, 34 वर्ष को **कब्ज़** थी। उसे दिन में तीन बार हरे पानी तथा प्रत्येक भोजन के बाद नारंगी पानी से बिल्कुल आराम आ गया।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उसे बुखार के बाद फिट पड़ते थे। उसे गर्म पानी से पांव धोने (हाट फुट बाथ) करने को कहा गया और बहुत अच्छा परिणाम निकला।

उसे सिर दर्द थी उंगलियों पर रबड के छल्ले पहनाये गये और रोगी को बहुत जल्दी आराम आ गया।

श्री दास पुरुष 40 वर्ष का **सिर दर्द और टांगों में दर्द** थी। उसकी हाथ की ऊंगलियों तथा पैर की उंगलियों में 15 मिनट तक रबड़ के छल्ले पहनाए गए और इसका परिणाम संतोषजनक रहा।

एसिडिटी (Acidity) : नारंगी पानी में नारंगी चीनी मिला कर दी गई और 3 घंटे में आराम आ गया।

श्री रणधीर—आयु 8 वर्ष पेट के अफारे के साथ एसिडिटी थी। लाल तेल पेट पर मला गया और नारंगी चीनी बार-बार दी गई और 4 घन्टे में आराम आ गया।

श्रीमति कौर—स्त्री, 40 वर्ष **पुरानी कब्ज़** तथा सामान्य अस्वस्थता सुबह शाम हरा पानी तथा प्रत्येक भोजन के बाद नारंगी पानी और सुबह : शहद नींबू वाला गर्म पानी दिया गया। प्रारम्भिक परिणाम ठीक रहे किन्तु रोगी ने इलाज छोड़ दिया।

श्रीमति रमा—स्त्री, 32 वर्ष। सामान्य अस्वस्थता तथा **कम रक्तदाब (लो ब्लड प्रेशर)** सुबह और शाम हरा पानी तथा सफेद पानी (बराबर-बराबर) तथा प्रत्येक भोजन के बाद नारंगी तथा हरा पानी (3 : 1)—भूख में सुधार बताया गया।

नजला—नारंगी पानी तथा नारंगी चीनी से सुधार हुआ।

श्री भंडारी—पुरुष, **आम कब्ज़**। हरा पानी सुबह और शाम तथा प्रत्येक भोजन के बाद नारंगी पानी। नारंगी चीनी भी दी गई। आराम हुआ बताया गया।

श्री सतीश—पुरुष, 25 वर्ष—पेट खराब सुबह शाम हरा पानी तथा प्रत्येक भोजन के बाद नारंगी पानी तथा नारंगी चीनी भी दी गई। आराम हुआ बताया गया।

श्रीमती प्रेम—स्त्री, 24 वर्ष कोई बीमारी नहीं थी। सुबह हरा पानी तथा प्रत्येक भोजन के बाद नारंगी पानी दिया गया। उसकी भूख काफी बढ़ गई।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्री नारंग—पुरुष, 38 वर्ष छाती में जलन और कब्ज तथा कफ प्रकृति बुखार। सुबह-शाम हरा पानी तथा सफ़ेद पानी (बराबर-बराबर) तथा भोजन के बाद नारंगी पानी।

रोगी को पेडु स्नान (सिट्ज बाथ) 15 दिन करवाया गया तथा आहार में भी परिवर्तन सुझाया गया रोगी को काफी आराम हुआ

बच्चा डी॰ पाल—उम्र 8 वर्ष पिछले 3 वर्ष, से सिर दर्द। माथे पर नीले तेल की मालिश, गर्म पांव स्नान। सुबह-शाम हरा पानी और भोजन के बाद नारंगी चीनी। बच्चे को आराम हो गया।

श्री महेश कुमार—पुरुष, 30 वर्ष। **पेट में गैस** के कारण दर्द हरा पानी+नारंगी पानी देने से आराम मिला।

आंखों में कफ जैसा तिल दिखाई देने के साथ जलन और पेट तथा गले में खराबी। दिन में 3 बार हरे पानी से आंखे धोने, हरे पानी से गरारे करने तथा पीना भी और भोजन के बाद नारंगी पानी पीने की सलाह दी। रोगी ठीक हो गया।

श्री मेहता—पुरुष, 45 वर्ष—**उच्च रक्त दाब** (मोटापा तथा गैस की तकलीफ। हरा पानी दिन में 3–4 बार) (कम तेल वाला तथा पौष्टिक आहार) भोजन के बाद हरा और नारंगी पानी (1 : 1) से सुधार हुआ।

श्री बाह जी—पुरुष, 38 वर्ष। **कब्ज़ तथा बदहज़मी** आदि। सुबह : शाम हरा पानी और प्रत्येक भोजन के बाद नारंगी पानी। रोगी ठीक हो गया।

श्रीमती कृष्णा डोगरा—स्त्री, 25 वर्ष। **महावारी रुकी हुई थी**। पेट के नीचले भाग नलों और पीठ पर लाल तेल लगाने को दिया गया और बार-बार हरा और नारंगी पानी (1+3) पीने को दिया गया। माहवारी 2-3 दिन के बाद शुरु हो गई।

श्री पाठक—पुरुष, 32 वर्ष **चक्कर आते थे**। माथे पर नीला तेल और खाने के लिये नारंगी चीनी दी गई। इससे तुरन्त आराम आ गया। (यह बदहज़मी और गैस का रोग था।)

श्रीमति मस्तीराम शर्मा—स्त्री, 45 वर्ष **गैस और कब्ज़**। हरा पानी दिन में दो बार और प्रत्येक भोजन के बाद नारंगी पानी। इससे आराम हो गया।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बच्ची बेबी—उम्र 6 मास। **छाती में रक्त संकुलत** (Chest congestion) छाती पर लाल तेल लगाया गया। और नारंगी चीनी दी गई जिससे आराम आ गया।

श्रीमति भन्डारी—स्त्री, 29 वर्ष **कब्ज़ और गैस**। हरा पानी दो बार तथा प्रत्येक भोजन के बाद नारंगी पानी और रात को नारंगी चीनी। आराम आ गया।

श्री राजेश—पुरूष, 28 वर्ष। **आम कमज़ोरी**—सुबह हरा पानी और सफ़ेद पानी और प्रत्येक भोजन के बाद नारंगी पानी (हालत सुधर गई)।

श्री खन्ना—पुरूष, 32 वर्ष **कन्धे में दर्द**—लाल तेल की मालिश से आराम आ गया।

श्री टिकू—पुरूष 40 वर्ष **कब्ज़ था**। हरा पानी दिन में दो बार और नारंगी पानी प्रत्येक भोजन के बाद रोगी को आराम आ गया।

श्रीमति **सरिता कपूर**—स्त्री, 30 वर्ष—दुर्घटना के बाद स्नायु सम्बन्धी अवसाद (Nervous depression) और हिचकी। दौरा पड़ने पर नारंगी चीनी तथा हाथों की मालिश की गई और गर्दन पर लाल तेल लगाना तथा पीने के लिये नारंगी और हरा पानी (3+1) थोड़ा आराम आ गया।

श्री मेंदी रत्ता—पुरूष, 40 वर्ष मुंह में पित्तिका, सिरदर्द। नीली, चीनी और हरा पानी पीने को दिया और गरारे करवाए। रबड के छल्ले पहनाए। (दो तीन दिन में आराम आ गया)

सुबेदार रामसिंह कौशिक के अनुभव

भूतपूर्व सुबेदार रामसिंह कौशिक, सेक्टर नं० 3 मकान नं० 8/182 राजेन्दर नगर साहिबाबाद जिला गाजियाबाद (यू०पी०) इस सरल चिकित्सा से जिस-जिस को आराम हुआ उनके बारे में कुछ लिख रहा हूं जो नीचे लिखे अनुसार है।

डा० नारंग साहब ने 26 जनवरी 1981 को एक सूर्य की किरणों से प्राकृतिक चिकित्सा का 12 हफ्ते का कोर्स चलाया जिस का उद्घाटन भू० पूर्व मन्त्री श्री युद्धेश्वर प्रसाद जी ने 26 जनवरी

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

1981 को किया । वह कोर्स मैंने और मेरे बहुत से साथियों ने किया यह कोर्स बड़ा ही दिलचस्प था ।

मुझे प्लुरिसी हो चुकी है और साथ-साथ में डाक्टर ने निमोनिया बिगड़ा हुआ बताया और **अस्थामा भी** । मैं डा० साहब के बताये अनुसार खाना खाने के 10 मिनट बाद नारंगी बोतल का सूर्य की किरणों से चार्ज किया हुआ पानी पीता रहा और खाली पेट हरे रंग की बोतल का पानी पीता रहा, सर पर नीले रंग की शीशी में सूर्य किरणों में चार्ज किया हुआ नारियल का तेल लगाता रहा आज मुझे बहुत आराम है और एक बात का बहुत बडा फायदा यह हुआ कि जब मैं बीमार होता था तो कमज़ोरी काफी दिन परेशान करती थी; मगर आज मैं दो दिन में ही कमजोरी बराबर कर लेता हूं । भूख खूब लगती है ओर पखाना भी साफ होता है ।

एक रोज की बात है कि मैं छाती के दर्द और बुखार, सर में बहुत दर्द से परेशान था मैंने छाती पर नारंगी रंग की बोतल में सूर्य की किरणों से चार्ज किया हुआ तिल के तेल की मालिश कराई और मैं बिल्कुल ठीक हो गया । 15 मिनट में ही दर्द जाने कहाँ चला गया ।

फिर सर पर नीले रंग की शीशी में सूर्य की किरणों से चार्ज किया हुआ नारियल का तेल लगाकर मालिश की तो बुखार सिरदर्द खत्म हो गया और मुझे आराम हो गया ।

माहवारी दुखदायी (Painful Menses)

मेरे साथी जो मेरे साथ को भारत इलैक्ट्रोनिक में काम करते हैं श्री जगतसिंह रावत उनकी श्रीमति जी को माहवारी ठीक नहीं आती थी बहुत कष्ट होता था उनके बताने पर मैंने उन्हें लाल रंग की शीशी में सूर्य को किरणों से तिल का तेल चार्ज किया हुआ दिया तो उनका कष्ट दूर हो गया और माहवारी भी खुल कर साफ हो गई अब वह ठीक है ।

एक सज्जन को **बवासीर थी**, बेचारे परेशान थे । बताने पर मैंने उन्हें नीले रंग की शीशी में सूर्य की किरणों से चार्ज किया हुआ तेल दिया गुदा पर मर्मों में लगाने को दिया कुछ ही दिनों में आराम हो गया, वह बड़े शुकर गुज़ार हैं । वह अधिकारी भी भारत इलैक्ट्रोनिक में ही हैं ।

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुराना सिर दर्द (Chronic Head-ache)

मेरे ही पड़ोसी सेक्टर No. III राजेन्दर नगर, साहिबाबाद, गाजियाबाद में क्वार्टर No. 8/380 में श्री आर. एस. गोयल रहते हैं। उनकी धर्म पत्नी के हमेशा सर में दर्द रहता था उनको मैंने नीले रंग की शोशो में सूर्य किरणों से चार्ज किया हुआ नारियल का तेल दिया सर पर मालिश करने के लिए। अब वह ठीक है।

श्वेत-प्रदाह (Leocorrhoea)

किसो स्त्री को लिकोरिया था उनको मैंने हरे रंग की बोतल का पानी जो तोन दिन का चार्ज किया हुआ था दिया कि अन्दर से इस पानी से साफ करो छपके मारो वह इसको कुछ दिनों तक करती रही आज वह बिल्कुल ठीक है। नाम लिखना अच्छा नही मानता यह सन् 1981 की बात है।

मुंह पर मुहासे (Pimples)

मेरे भाई की लड़की जिसका नाम मितलेस है उसके मुंह पर बहुत मुंहासे थे मैंने उसे मुंह पर लगाने के लिये नीले रंग की शीशी में सूर्य की किरणों से चार्ज किया हुआ नारियल का तेल दिया उसके मुंह के मुहासे साफ हो गये। यह 1982 की घटना है।

आंख के रोग (Conjunctivitis)

मेरी धर्म पत्नी की आँख कुछ खराब हो गयी। डा० ने कहा आपरेशन करना पड़ेगा मैंने उसको हरे रंग की बोतल के पानी जो सूर्य की किरणों से चार्ज किया हुआ था आँखों पर छींटें मारने और आँख में दिन में चार बार डालने को दिया वह ठीक है और अब खुद ही जिसकी आँख दुखनो आ जाये। उसकी आंख में खुद पानी डालती है। और आँख धो देती है।

उच्च रक्त चाप तथा दिल की तकलीफ—

मेरी कालोनी में जहाँ मैं रहता हूं वहां पर C.E.L. के पर्सनल आफीसर रहते हैं उनको हाई ब्लेड प्रेशर और हार्ट की बीमारी बताई गई, मुझे पता चलने पर मैं उनसे मिला उनकी हालत मालूम की तो मैंने उसको नींद आने के लिए सर पर नीले रंग की बोतल का सूर्य की किरणों से चार्ज किया हुआ तेल दिया उनको उससे आराम से नींद आने लगी और पीने के लिए भूखे पेट सुबह और शाम को हरे रंग की बोतल का चार्ज किया हुआ पानी पीने को

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिया और खाना खाने के 10 मिनट बाद ताकत के लिए नारंगी बोतल का पानी चार्ज किया हुआ एक औंस पीने को दिया और कुछ दिन बराबर इलाज करने के बाद वह बिल्कुल ठीक हो गये और आज वह बहुत अच्छी प्रकार से है।

उनको डाक्टरों ने इतना तक कहा था कि तुम स्कूटर नहीं चलाओगे और ऊपर की मंजिल से उनका दफ्तर नीचे कर दिया गया, अब वह स्कूटर भी चलाते है और बहुत अच्छी हालत में हैं। इनकी उमर तकरीबन (40) वर्ष होगी। यह 1982 की बात है।

इसी प्रकार सिनियर सुपरवाईजर (C.E.L.) भी दिल की तकलीफ से पीड़ित थे। उनको भी इसी सूर्य की किरण चिकित्सा से लाभ हुआ है।

मोतिया (Cataract)

श्रीमति वरमानी जिनकी उम्र तकरीबन 90 वर्ष को होगी उनकी आंख में मोतिया बताया, डाक्टरों ने उनको आपरेशन की राय दी। मैंने इस बुढिया मां को गुलाब जल हरे रंग की बोतल में चार्ज करके दिया दिन में चार पांच बार आंख में डाले और हरे रंग की बोतल का पानी उससे आंखों पर समय-समय छुपके मारने को दिया। उन्होंने बराबर इस्तेमाल किया। उन्हें अब आराम है और उन्होंने आपरेशन नहीं कराया। वह कहती है कि इससे आराम होता है लेकिन समय ज्यदा लगेगा।

इसी प्रकार से मैंने बहुत से मरीजों का इलाज किया जो छोटे छोटे थे ओर यह काम में आज भी 'फ्री' सेवा करता हूं। लेकिन मेरे तीन गम्भीर दिल की तकलीफ के बीमार जो ठीक हुए है, यह एक बहुत ही बड़ी बात है।

मैंने जो सीखा और-उनसे जिन लोगों को आराम हुआ मैं डा० द्वारकानाथ नारंग जी का बहुत-बहुत आभारी हूँ।

धन्यवाद।

श्री संत सोनी (जरनलिस्ट) B. 73, गुलमोहर पार्क, नई दिल्ली

कुछ वर्ष पहले मैं डा0 नारंग के सम्पर्क में आया और रंगों व उनके प्रयोग से बहुत प्रभावित हुआ मुझे एक अर्से से प्राकृतिक चिकित्सा में रुचि रही है। अतः मैंने डाक्टर साहब के मार्ग दर्शन

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से अपने प्रयोग करने चाहें ।

डा0 नारंग का कहना हैं कि हरा रंग प्राकृतिक का रंग है । प्रकृति में हरे रंग की बहुतात है । मनुष्य प्रायः प्रकृति के सिद्धांतो के विरुद्ध जाकर रोगी हो जाता है । इसलिये धूप में हरी बोतल में रखा पानी अधिकांश रोगों मे लाभकारी है ।

उन्हीं दिनो एक महिला मेरे पास आई उसने एक खास तरह के साबुन का उपयोग किया था इससे उसे सारे बदन में भयंकर खारिश शुरु हो गई थी ।

वह एलोपैथिक इलाज करा चुकी थी लेकिन मर्ज बढ़ता गया। वह मुझसे होम्योपैंथी की दवाई लेने आई थी । मैने दवाई नहीं दी बल्कि कहा हरी बोतल में पानी भर कर धूप में रख दिया करे, दिन में तीन--चार बार वह पानी पीजिये । तीन दिन में उसकी खारिश कम हो गई और एक हफ्ते के बाद वह बिल्कुल ठीक हो गई ।

मेरी पत्नी को धूप बिलकुल नहीं सुहाती, गर्मी के मौसम में वह धूप में एक आधा घंटा रहे तो उसे भयंकर सिरदर्द शुरु हो जाता है । उसके साथ उल्टियां होती है । मैं उसे होम्योपैंथिक दवाई दिया करता हूँ । अब दवाई के साथ साथ नीली बोतल मे धूप में रखा पानी पिलाता हूँ जब से यह पानी पिलाना शुरु किया हैं शायद ही कभी सिर दर्द की शिकायत हुई हो ।

मैंने इन्द्रधनुषी रंगों के कई प्रयोग किये हैं । में इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि जामुनी रंग पेट के मरीजों के लिए सर्वोत्तम हैं । ये भी पाया कि पीला रंग कब्ज की बेहतरीन दवा हैं ।

पिछले दिनो एक साहब मेरे पास आये जिनकी पत्नी को अधरंग हो गया था यानि आधे शरीर को लकवा (फालिज) मार गया था मैंने उन्हें राय दी कि वह कांच के एक बरतन को पीले कागज से लपेट दे वह पानी दिन में तीन-चार बार पिलाये, पीली चीजें खाने को दें जैसे सरसो और हल्दी उनकी पत्नी की हालत अब बेहतर हैं । मुझे आशा है कि वह जल्दी ही पूर्ण स्वस्थ हो जायेगी
श्री वसना राम प्यारे लाल भवन, रामनगर, नई दिल्ली

लकवा (Facial paralysis)

मैं दिसम्बर 1974 में सुबह पाठ करने बैठा हुआ था कि एकदम

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरा मुंह टेढ़ा हो गया। और ऊपर का हिस्सा सुन्न हो गया। दूसरे दिन मुझे विलिंगडन हस्पताल ले गये। उन्होंने जो टीके लिख कर दिये वो लगवाये फिर (All India Institute of Medical Science) में चैक करवाया इस दौरान मेरी बायीं आंख बिल्कुल बन्द हो गई। 1975 में मेरा एक दोस्त श्री मदान मुझे डा0 नारंग के पास ले गया। उन्होने मुझे सूर्य का इलाज बताया मै घर पर लाल रंग का कागज अपने चेहरे पर रख कर सूर्य की किरणें लेता और नारंगी रंग की बोतल में सूर्य तप्त पानी दो घूंट हर खाने के बाद लेता एक हप्ते के बाद मेरी बायी आंख बिल्कुल इससे खुल गई और मेरा ऊपर का हिस्सा धीरे-धीरे ठीक होता गया अब मै नारंगी पानी खाने के बाद पो लेता हूँ और मैं अपने आपको ठीक रखता हुँ।

श्री राजेश कुमार श्रीवास्तव

फ्लैंट न0 243, C,4–C पाकेट B 14, जनकपुरी नई दिल्ली

बीमारी Blood Sugar Fasting 360 p–p 560

मुझको अचानक ही पता चला कि मुझ Blood Sugar हो गया है और मेरी Report देखकर डा0 ने मुझे Admit कर लिया क्योंकि वह Coma Stage थी उसके बाद उपचार शुरू हुआ, Insulin के Injection बराबर लगते रहे। करीब एक महीना Admit रहने से Blood Sugar Control हुआ तब मुझे छुट्टी दे दी और Restricted diet व Injection रोज लगाने के लिए बता दिये मै करीब 4,5 महीने तक Injection लगवाता रहा मेरे वजन मे भी काफ़ी गिरावट आ गई थी। मानसिक हालत भी ठीक नहीं थी mental Depression भी काफ़ी था। मैने फिर आयुर्वैदिक इलाज भी करवाया व यौगिक क्रियाये भी करी परन्तु थोडा ही फायदा हुआ। तदुपरांत मै डा0 नारंग के सम्पर्क में आया और सूर्य की किरणों से चार्ज हुआ पानी पीना शुरु किया।

मैंने हरी बोतल का पानी एक पाव खाली पेट सुबह शाम तथा orange नारंगी बोतल का पानी 50 ग्राम खाने के बाद पीना शुरु किया। साथ ही मैने बराबर Blood Sugar Test भी करवाता रहा। मुझे आश्चर्यजनक फायदा हुआ। मैंने [illegible] मह में ही Insulin

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के Injection से मुक्ति पा ली । तब से मै बराबर यही हरी बोतल व नारंगी रंग की बोतल के पानी का सेवन कर रहा हूँ । मेरी Blood Sugar एक दम ठीक हैं व मेरा वज़न भी बढ़ गया और Depression भी ठीक हो गया । मैंने यही इलाज कई Blood Sugar के मरीज़ों को बताया जो कि सफलतापूर्वक आज इसी पानी का सेवन करके लाभ उठा रहे है । मेरे अन्य अनुभव इस प्रकार है

मेरा लड़का एक दिन गर्म चाय से जल गया था मैने एकदम नीली बोतल का तेल लगाया जिससे न तो छालें पड़े और न ही कोई निशान थोड़े दिन लगाने से वह एकदम ठीक हो गया । नीली बोतल के तेल से कई मरीज जिनको नींद नहीं आती थी माथे पर तेल लगाने से खूब गहरी नींद सोने लगे तथा कई मरीज़ों को जिनको कि बहुत तेज बुखार था नीली बोतल का तेल माथे व कनपटी पर लगाने से आराम मिला, बाद मे हरी बोतल के पानी से ठीक हो गये ।

नारंगी बोतल के पानी से कब्ज़ व भूख न लगने, खट्टी डकारे Acidity के कई मरीज़ सफलतापूर्वक आराम पा गये हैं ।

वज़न व मोटापा कम करने के लिए भी नारंगी बोतल का पानी काफ़ी लाभदायक है । Eczema दाद के लिए भी नीली बोतल का तेल बहुत फायदा करता हैं मैने कई मरीज़ों को फायदा पहुँचाया हैं । यहां तक कि Heart patient को हरी बोतल के पानी से काफ़ी आराम मिला हैं ।

श्री गजे सिंह पुत्र श्री धनीराम के अनुभव

ग्राम सूझीपुर डा रजंबन जिला मेरठ (उत्तर प्रदेश)

दो वर्ष हुए मैने जवाहर लाल नेहरू राष्ट्रीय युवा केन्द्र से दिल्ली मे प्राकृतिक सूर्य किरण चिकित्सा का कोर्स किया था तथा अब सूर्य किरण चिकित्सा द्वारा अपने गांव एवं उसके आस पास के गांव के आदमियों की निःशुल्क चिकित्सा कर रहा हूँ । उनमे से कुछ मरीज़ों के नाम जिनका मैंने सूर्य किरण चिकित्सा द्वारा इलाज किया हैं । आपके पास भेज रहा हूँ । जिनका इलाज बड़ा ही सफल रहा है ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(1) कान मे सूजन

कुमारी हनी, उमर 8 साल जो मेरी छोटी बहन है जिसका कान कई महीनों से दर्द करता था तथा रात व दिन को भी सोने नहीं देती थी। मेरठ के अनेक कान चिकित्सकों को दिखाया जिनसे कोई फायदा नहीं हुआ अब मैने अपनी बहन के कान का इलाज किया जब अनेक फुन्सी भी निकल आयी थी। सिर्फ नीले तेल की मालिस एवं उसके कान के अन्दर नीला तेल डालने से काफी आराम मिला तथा 3,4 दिन तक बराबर ऐसे करने से अब कान बिल्कुल ठीक हो गया है।

(2) छोटी माता

बन्दना उमर 2 साल, पिता का नाम ओमप्रकाश जो मेरे काफी अच्छे मित्र भी हैं इनकी लड़की को छोटी माता जिसे अंग्रेजी में चिकनपौक्स भी कहते हैं निकल आयी थी। तथा जिसका साथ 106 या 105 डिग्री फा0 बुखार भी रहता था जिसके इलाज एलोपैथिक डाक्टरों द्वारा कराया गया किंतु कोई आराम नहीं मिला सूर्य किरण चिकित्सा द्वारा चार या पांच दिन तक सर पर नीले तेल की मालिश व हरी बोतल का पानी दिन मे 10 या 8 बार लगातार पांच दिन तक पिलाने से बुखार नौरमल हो गया।

(३) टी. बी. ग्लैंड तथा बुखार

नैंन सिह ग्राम सोफीपुर जिनके बच्चे संजय की उमर करीब 5 साल है जिनके दो साल से कान के नीचे के हिस्से के ग्लैंड पक गए थे तीन चार बार आपरेशन भी कराया तथा दो साल तक बराबर एलोपैथिक इलाज भी कराते रहे। तथा इसके साथ काफी धन व्यय करना पडा लगभग 5,6 हजार। अब सिर्फ नीले तेल की मालिश व मंम्र्स पर नीला तेल लगाने से आराम हैं तथा अब वे बिल्कुल ठीक है और बुखार भी नहीं होता। हरा पानी पीने को दिया गया था।

(4) आंखों के रोहे

कालीचरण, उमृ 20 साल —मेरी आंखे आयी थी तथा 4 या

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

5 दिन तक लगातार एलोपैथिक इलाज करने से बजाए ठीक होने के मेरी आंखो में रोहे भी हो गए तथा एलोपैथिक इलाज करने से कोई आराम नहीं हुआ। सिर्फ हरे रंग की बोतल के पानी से सुबह शाम धोने से दिन में 6,7 बार डालने से करीब 2 दिन में मेरी आंखे बिल्कुल ठीक हो गई है। जिससे मैं सूर्य किरण चिकित्सा से बहुत खुश हूँ। तथा अब सूर्य किरण चिकित्सा को मेरे समस्त परिवार वालों ने अपना लिया है तथा जो पैंसा एलोपैथिक दवाइयों पर खर्च होता था उस पैसे को हमने सूर्य किरण चिकित्सा द्वारा बचत करके बचायाा है। जिससे गजे सिंह का बहुत धन्यवाद देता हूँ। जिन्होने मुझे इस पद्धति के बारे में बताया है।

(5 पुराना पट्ठों का दर्द

5 दुर्गादेवी उम्र 60 साल जो दो साल से सीधे बाजू के ऊपरी हिस्से में काफी दर्द बताती थी तथा जिनको दो साल से बराबर एलोपैथिक इलाज करने से कोई राहत नही मिली। इस पर वह बहुत ही दुखी हो गयी। उनके हाथ के दर्द का इलाज सिर्फ सूर्य किरण चिकित्सा द्वारा किया तथा लाल तेल की मालिश व जिस हिस्से मे दर्द होता था वहाँ पर थोड़ा सा तेल लगाकर उसके ऊपर लाल पन्नी रखकर 15, 20 मिनट तक धूप में बैठने से हाथ के ऊपरी हिस्से का दर्द जाता रहा और उनको इस पुरानी बिमारी से छुटकारा मिल गया अब वह बिल्कुल ठीक है।

डा० के. एस. तन्वर, प्राकृतिक चिकित्सा विभाग
मन्ड़ेलीया मैडिकल सेन्ट्र, पिलानी

आदरणीय डा0 नारंग जी

आपको सेवा मे रंग सूर्य किरण चिकित्सा से उपचार प्राप्त कुछ रोगियों के अनुभवों का संग्रह भेज रहा हूँ। आशा है आप इसे जन-साधारण के उपयोग हेतु प्रस्तुत करेगें।

श्वेत–प्रदर Leucorrhoea)

श्रीमति राधा जोशी बम्बई से आई। उसको 2½ साल से Leucorrhoea की तकलीफ थी हरी बोतल में तैयार पानी प्रयोग

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस प्रकार किया गया—दिन में 4–5 खुराक पानी पीने को दिया गया तथा हरे पानी से योनी को धोने Douch और हरे पानी से तर रूई का फाहा अन्दर रखने से 1·5 महीने में लाभ मिला।

पुरानी कब्ज, अनिद्रा, बेचैनी

कौशल शर्मा उम्र 17 वर्ष, बिरला हायर सैकेण्डरी स्कूल पिलानी। पुरानी कब्ज़ के कारण बहुत सी तकलीफ़ों से पीडित था बेचैनी नींद न आना तथा निर्बलता। उसके आहार सुधार के साथ हरी बोतल का पानी दिन में 3 बार पीने और नीली बोतल का तेल रात को माथे पर मलने से, 26 दिनों में पूर्ण स्वस्थ हो गया।

मलेरिया (Malaria)

इस ज्वर के कई रोगियों का इलाज इस प्रकार किया गया तेज बुखार में नीला पानीं पीने को, तथा सिर पर नीले तेल की मालिश ओर जब ज्वर कम हो जाए तब हरा पानी देने से बहुत सफलता मिली। इस चिकित्सा से लाभ पाने वाले कई रोगी अब ज्वर के दूसरे रोगियों की चिकित्सा घर पर करने लगे हैं। **यह है इस प्रणाली की सरलता और क्षमता।**

कु० सुषमा वर्मा, **सुपुत्री डा० एम० सी० वर्मा**

WZ—6B Naraina—Delhi

छात्रा होम्योपैथिक कालेज, चण्डीगढ

सूर्य की किरणों द्वारा चिकित्सा एक सरल तथा सस्ती चिकित्सा हैं यह दैनिक जोवन में स्वस्थ रहने तथा भिन्न–भिन्न रोगों में लाभदायक है डा0 नारंग ने इस पद्धति का निघंटू (Materia Medica) इतना छोटा और सरल कर लिया है कि छोटे बच्चे भी इन तीन, नीला, हरा, लाल, रंगों के गुण समझ गये हैं जिनमें से मैं भी एक हूँ मेरे 3 साल के इस प्रकार के अनुभव हैं।

नीला रंग—बुखार कम करता है। पेट की गर्मी, जलन, सिर दर्द में भी लाभदायक पाया है।

हरा रंग—रक्त शोधक है। पुरानी से पुरानी कब्ज़ को दूर करता

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है तथा आंखों की लाली, और कुकरों के वास्ते बहुत अच्छा Eye Lotion है।

नारंगी रंग—की बोतल में तैयार पानी तो हर घर में तैयार रहना चाहिये। बदहज़मी, गैस जी मच ना सब इस पानी से ठीक होते हैं।

नीला तेल—मच्छर, ततैईया, बिच्छू आदि ज़हरीले कीड़े के काटे पर लगाने से तुरन्त आराम मिलता है।

लाल तेल—जोड़ों के दर्द, कमर दर्द सर्दियों में पाँव फटने पर इस तेल की मालिश से बहुत जल्दी आराम मिलता है।

मेरा विश्वास है कि दूसरी पद्धतियों के चिकित्सक रंग चिकित्सा का खुले दिल से अनुभव करके अपनी क्षमता से इसका जनसेवा हित प्रचार व चिकित्सा करेगें।

❀ ❀

श्री जी. सी वाध (आरकीटैक्ट)

5291/7, कृष्णा नगर, दिल्ली –51

चरमरोग Barbers Itch

मेरे चेहरे पर 10 साल से ज़खम थे। मै हजामत नहीं कर सकता था। मैने हर प्रकार के अंग्रेजी, होमियोपैथी, आयुर्वेदिक यूनानी तरीकों के इलाज किये परन्तु कोई लाभ नहीं मिला। डा0 नारंग के आदेश से हरे रंग की बोतल मे सूर्य तप्त पानी पीने लगा और नीली बोतल मे तैयार तेल जख्मों पर लगाया। मैंने लगातार 4 मास यह इलाज किया। अब मेरा चेहरा बिलकुल साफ है और मेरी परेशानी दूर हो गई।

वैद्य गोकल सिंह एम ए. आयुर्वेदिक रत्न
अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान बल्लभगढ

सूर्य किरण चिकित्सा के मेरे अनुभव

नीला तैल

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

सूर्य किरणों द्वारा तप्त नीले रंग की बोतल में सरसों का

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तेल—इस तेल के प्रयोग से बुखार में अधिक तापमान होने पर सिर के तालू तथा माथे के ऊपर मालिश के रूप में कराया गया है सैंकडों मरीज इसके प्रयोग से आश्चर्यचकित रह गये हैं तथा इस जादू के तेल की संज्ञा दी है ।

नीले तेल के अन्य बिमारियों पर सफलतापूर्वक प्रयोग—

फोडे, फुन्सियां, कोल, मुहासे इत्यादि बिमारियों के साथ-साथ सूखी खारिश, दाद पर इसका प्रयोग सफलता पूर्वक किया गया है ।

हरी बोतल का पानी—

शारीरिक क्रियाओं में संतुलन करने के हेतु इस पानी का प्रयोग कराया गया है । इस बात अनुभव में आयी है कि यह पानी रक्त शोधक, कब्ज़ निवारक है । पेट की अधिकांश बिमारियों में रोगी की अवस्था, काल व रोगानुसार इसका प्रयोग करके आशातीत सफलता प्राप्त होती है । सैंकडों रोगियों ने इसका लाभ उठाकर अपना जीवन बचाया है ।

लाल रंग का प्रयोग—

इस प्रणाली में अधिकांश रूप से तिल के तेल का प्रयोग किया गया है । जोड़ों के दर्द, अधरंग में तेल की मालिश तथा Red Light का प्रयोग कराके काफी संख्या मे लोगो का उपचार किया है

उपरोक्त प्राकृतिक चिकित्सा मे यह तीन प्रमुख रंगो के प्रयोग से भारतवर्ष जैसे विशाल देश मे जहा कि 80% जनसंख्या गांवो में निवास करती है अधिक निःशुल्क लाभ कराया जा सकता है । भारत सरकार को इस सम्बन्ध में ठोस प्रयास करने चाहिए ताकि इस पद्धति के माध्यम द्वारा लोगों को अधिक लाभ कराया जा सके ।

❀ ❀

श्री जयचन्द दीवान

C.G.H.S 2637 गेट न0 1 शादीपुर
वैस्ट पटेल नगर, नई दिल्ली

हृदय-रोग

मुझे 2 नवम्बर को दिल का दौरा पड़ा जिसके कारण मुझे गंगाराम अस्पताल में भरती कराया गया । मैं वहां 3 सप्ताह तक

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रहा । चिकित्सक की राय के अनुसार मुझे 2–3 माह तक पूरी तरह आराम और निर्धारित दवाओं का सेवन करना पड़ा । संयमित आहार और पूरी तरह आराम करने के बावजूद मैं लगातार कमज़ोरी महसूस करने लगा । संयोगवश मेरी मुलाकात श्री जी0 सी0 बाघ से हुई और उन्होंने मुझे सूर्य-किरण चिकित्सा के द्वारा इलाज करने की सलाह दी खाने के उपरांत ¼ कप नारंगी बोतल का पानी लेता हूँ लगभग 1-1½ माह के इलाज के बाद मुझे अपने स्वास्थ्य में परिवर्तन महसूस होने लगा और लगभग 50% कमज़ोरी दूर हो चुकी है । मेरी कब्ज की शिकायत भी दूर हो गयी गैस भी मलद्वार से बिना किसी कठिनाई के निकल जाती है ।

श्री पी० एन० चोपड़ा J. W.O., Airforce H.Q. के अनुभव

ज्वर के विषय में अनुभव

ज्वर के विषय में अनुभव

एक बच्ची को मेरे सामने करीब दो बार बुखार हुआ । दोनों बार उसका इलाज ऐलोपैथी की दवाओं से किया गया, पर कोई फायदा नहीं हुआ । मैंने इस बच्ची को हरे रंग की बोतल का पानी प्यास लगने पर, नीले तेल की मालिश सिर और माथे पर, नीले सैलोफिन पेपर से माथे पर रोशनी लेने की सलाह दी जिससे उक्त बालिका 24 घंटे में ठीक हो गयी ।

जब दिल्ली में जनवरी-फरवरी 85 में "मैनेजाइटिस बुखार" (Meningitis Fever) का प्रकोप था तभी दो लड़कियों को बुखार हो गया । आशू सालवान को 'ऐलोपैथिक दवायें' दी गई परन्तु मैंने अपनी लडकी मोनिका चोपड़ा का इलाज हरे रंग के पानी तथा तेल की सहायता से किया जिसके परिणामस्वरुप वह 48 घन्टे के भीतर ठीक हो गई । आशू सालवान की हालत पहले जैसी ही थी। जब लड़की की मां उसे इलाज के लिए मेरे पास लाई तो उसे भी हरे पानी पीने तथा सिर पर नीले तेल की मालिश से आराम हो गया ।

सुनील हनुमान मन्दिर चाणक्यपुरी, नई दिल्ली

इस बच्चे को ऐलोपैथिक की दवायें 5 दिन तक लगातार लेने

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के पश्चात भी बुखार से आराम नहीं मिल रहा था। मैंने इसे पीने के लिए हरे रंग का पानी दिया तो इसका बुखार भी 24 घन्टे के भीतर उतर गया।

श्रीमति अंजना चोपड़ा—आयु 36 वर्ष

तेज़ ज्वर होने के कारण आपका माथा काफी गर्म सारे शरीर में दर्द और आंखो में सूजन तथा जलन थी। मैंने इन्हे हरा पानी पीने, गरारे करने और आंखे धोने के लिये दिया सिर और और माथे पर नीले तेल की मालिश और नीले रंग के सैलोपिन पेंपर से रोशनी दी जिसके कारण ये 3 दिन में पूरी तरह ठीक हो गई।

ज़हरीले कीड़े के काटने के कारण

एक वच्चे को अंधेरे में दिखाई न देने के कारण ज़हरीले कीड़े ने काट लिया था, जिसके कारण इसे असह्य पीड़ा थी और वह भाग जहाँ कीड़े ने काटा था सूज कर लाल हो गया था। मैंने तुरन्त नीले तेल की मालिश की और फौरन आराम हो गया।

हुसेन अली खां (दूसरी रिपोर्ट)

गंभीर चोट तथा सूजन

मेरा भांजा 4 वर्ष का बड़ा कोमल बालक स्कूल झूले से गिर गया कान के पीछे आधा इंच मोटा ऊभार (रोड़ा पड़ गया) हो गया बच्चा बेहोश होता जा रहा था। आंखे बन्द होती जा रही थी। स्कूल के डाक्टर ने हस्पताल ले जाने को कहा। उसी समय कान के पिछले भाग पर जहां ऊभार हो गया था। नारंगी तेल लगाकर लाल (Cellophane paper) कागज से धूप दी गई। और एक-दो चम्मच नारंगी पानी जबरदस्ती बच्चे को पिलाया गया। बच्चें को थप्पड़ भी मारे ताकि वह बेहोश न हो। उसकीं आंखें बन्द हो रही रही थीं। $2\frac{1}{2}$ घन्टे तक लाल रोशनी और नारंगी पानी दिया गया कान का सारा ऊबार ठीक हो गया। निशान भी कोई नहीं रहा। बिल्कुल Normal हो गया और दूसरे बच्चों के साथ खेल रहा था रात को नींद न आने के कारण एक खुराक नीले पानी ($\frac{1}{2}$ प्याला) भी दी गई, बालक बिल्कुल सो गया।

CC-0. Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सिर में चोट से खून बहना

यही ऊपर वाला बालक इसके 6 महीने उपरांत घर में तख्त-पोश से गिर गया। सिर के पिछले भाग पर काफी चोट आयी। काफी खून बहने लगा। सारी कमीज़ खून से लाल हो गयी। घाव कोई डेढ़ इंच के करीब था डाक्टर के पास जाते तो 3–4 टांके लगते। उसके घाव को हाथ से दबा ठण्डे नीले पानी का कपडा 3-4 तह करके फाहा बनाकर रखा। वह फाहा लाल हो गया। फिर दूसरा फाहा रखा, 3-4 फाहों के उपरांत खून बिल्कुल बन्द हो गया। घाव काफी बड़ा था। 10 मिनट के उपरांत बच्चा दूसरे बच्चों के साथ खेलने लगा। घाव पर 2-3 दिन नीली रोशनी 10-15 मिनट देने से घाव बिल्कुल साफ हो गया कोई निशान भी न रहा।

शरीर की सूजन तथा खून की कमी

एक महिला 34 वर्ष की दो बच्चों की मां पिछले 12 वर्ष से बीमार थी। सब इलाज करके अब हार चुकी थी। कुछ भी इलाज अब नहीं कर रही थी उसकी बीमारी यह थी कि 50 कदम पैदल चले या कोई भी शारीरिक कार्य करे तो सारे शरीर पर सूजन आ जाती थी। शरीर काफी भारी था पूछने से पता चला कि 9 वर्ष की आयु में Typhoid re-lapse हो गया था। उसके उपरांत हमेशा बीमार रहने लगी। इसी हालत में शादी हो गई और 2 बच्चे भी हुए। उसको माहवारी की कमी की भी शिकायत थी। शरीर में खून की काफी कमी थी, उसे Vegetarian भोजन दिया गया उसे प्रातः सांझ हरा पानी खाली और दोपहर रात के भोजन के उपरान्त $\frac{1}{3}$ कप नारंगी पानी दिया गया। $1\frac{1}{2}$ महीने में सारी तकलीफ हट गई। शरीर थोडा पतला होकर काफी अच्छा स्वस्थ बन गया। सारे कपड़े सब ढीले हो गये और कब तक उसे कोई तकलीफ नहीं है अब वह काफी प्रसन्न है।

छाती पर (स्तन) गिलटी

22 वर्ष की एक युवती 2 महीने पहले इलाज के लिये आई। उसके एक स्तन के अन्दर डेढ़ वर्ष से एक गिल्टी बन कर बढ़ती

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जा रही थी । उस बीच उसको काफ़ी दस्त आये । डाक्टरी उपचार से दस्त तो बन्द हो गये तो टट्टी के साथ पानी की तरह खून की धारा बहने लगी खून आता तो गिल्टी कम हो जाती थी फिर बढ़ने लगती थी । इलाज से खून बन्द नहीं हुआ यदि बन्द हुआ तो गिल्टी बढ़ने लगती थी । उसको पहले दिन में 3-4 बार नीला पानी $\frac{1}{3}$ कप पिलाया गया जिससे खून आना बन्द हो गया उसके उपरान्त नीला और हरा 1–2 मिलाकर दिन में 2 बार दिया गया । उसके उपरांत हरा पानी प्रातः सांझ खाली पेट एक–एक कप दिया गया और नारंगी पानी 1 कप भोजन के उपरांत 15 दिन उपरांत उसने घुटनों में दर्द की शिकायत की जिस पर हरा और नारंगी मिलकर दिया । 2 महीने के उपराँत वह युवती आई तो उसका रंग बिल्कुल निखर आया और चेहरा गुलाबी चमकता था, गाल भर गये वज़न बढ़ गया और छाती को गिल्टी आधी से भी अधिक कम हो गई ।

कनपटी की हड्डी की सूजन—लाल रंग का चमत्कार

एक युवा Athlete फुटबाल टीम के खिलाडी को 1½ वर्ष पहिले सिर पर खेल में चोट लगी थी उसके दांई कनपटी की हड्डी बढ़ गयी जो बाहर आ गई । एक मोटे कागज का टुकडा लेकर बढ़ी हुई हड्डी के माप का उसमें सुराख करके Magnifying glass पर लाल कागज़ लगाकर उससे सीधी लाल किरण की रोशनी केवल 5 मिनट एक सप्ताह तक दी गई । बड़ी हुई हड्डी अंदर बैंठ गई । अब यह हड्डी काफी नरम हो गई इलाज अभी चल रहा हैं ।

डा० लाल बिहारी सिन्हा

होम्योपैथ, 44, अरविन्द होम्यो काटेज पाटलीपुत्र कालोनी पटना-13

प्रिय डाक्टर नारंग,

मैं अपने कुछ अनुभव लिखकर भेज रहा हूं जिनमे "सूर्य किरण चिकित्सा से इलाज करने में आशातीत सफलता मिली है:—

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(1) खांसी

मैं अक्सर शरद ऋतु में सर्दी खाँसी से परेशान रहता, था परन्तु आपके बताये हरे रंग की बोतल का सूर्य तापित जल खाली पेट सुबह और शाम तथा नारंगी रंग की बोतल का पानी भोजन के बाद लेता रहा परिणाम बिल्कुल अच्छा रहा ।

(2) शरीर पर दाने

मेरे शरीर पर कुछ दाने निकला करते थे । जिनके कारण खुजली हुआ करती थी । नीले रंग की बोतल का तेल प्रयोग करने पर एकदम आराम मिला । वास्तव में यह रामबाण दवा है ।

धर्मपत्नी बाबू गोपाल जी, अवकाश प्राप्त पुलिस अफसर बोराश रोड पटना

(3) कब्ज (Chronic Constipation)

आपको हमेशा कब्ज़ की शिकायत रहा करती थी जिसके लिए एलोपैथी की रेचक दवाये बराबर खाती रहती थी, मैने दवायें छोडने तथा उनके स्थान पर हरी बोतल का पानी दोनो समय खाली पेट, तथा नारंगी रंग की बोतल का ½ कप पानी खाना खाने के 10 मिनट बाद लेने की सलाह दी, जिससे इन्हें कब्ज़ की शिकायत दूर हो गई और भूख भी ठीक तरह से लगने लगी । अब बिल्कुल स्वस्थ है ।

(4) दस्त

एक रोगी को बदहज़मी हुई और उसके बाद उसे पखाना पानी जैसा सफेद रंग का बहुत ज्यादा होना शुरु हो गया । मैने उसे लाल रंग की चीनी दो-दो घंटें बाद देना शुरु किया दो-तीन खुराक लेंने पर ही दस्त रुक गया और बिल्कुल ठीक हो गया । तब से मैं लाल रंग की चीनी साथ रखने की सलाह देता हूं ।

(5) एक्जिमा (Eczema)

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

मेरा पोता जो करीब 1½ वर्ष का है उसे घुटनों के नीचे

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दोंनों पैरों में सूखा एक्ज़िमा हो गया था । मैंने सूर्य तापित नीले रंग का तेल प्रभावित भागों पर लगाया, जिससे वह बिल्कुल ठीक हो गया । इस तेल के प्रभावकारी गुण के कारण निरंतर मांग बढ़ रही है ।

इसके अलावा मैं सूर्य –किरण चिकित्सा का प्रयोग विभिन्न रोगों में कर चुका हूँ । वास्तव में इसका असर रोगियों पर जादू की तरह होता है ।

श्री किशन गोपाल, ट्रैफिक एकाउंटस उत्तर रेलवे किशनगंज

.गिल्लढ़ **(Goiter)**

मेरी लड़की जिसकी उम्र लगभग 15 साल है उसके गले मे गाइटर (Goitre) हो गया था । मैंने उसका इलाज कई डाक्टरों से कराया पर कोई फायदा नहीं हुआ । अन्त में डा0 जी० सी बाघ के पास इलाज के लिए गया । उन्होने नारंगी रंग का पानी खाना खाने के 10 मिनट बाद पोने तथा 15-20 मिनट तक लाल रंग के सैलोफिन पेपर से गर्दन पर रोशनी लेने की सलाह दी । श्री बाघ के इस इलाज से मेरी लड़की बिल्कुल ठीक हो गई हैं और अब उसे कोई भी तकलीफ़ नहीं है ।

श्रीमती मधुबाला शर्मा (N.D.) Food Corporation Rajindra Place New Delhi के अनुभव

1 दमा (Asthma)

श्री देवी दत्त जोशी आयु 56 वर्ष 38 प्रेस रोड़ नई दिल्ली-2

आप पिछले 15 साल से दमा और पेट की खराबी से पीड़ित थे आपको प्रात: एव सायंकाल 150 ग्राम हरी बोतल तथा 50 ग्राम नारंगी रंग की बोतल का पानी मिलाकर दिया गया । खाना खाने के 10 मिनट बाद ½ कप नारंगी रंग का पानी लेने तथा दौरा पड़ने की स्थिति में नारंगी रंग की चीनी चूसने और छाती तथा पीठ पर लाल रंग की तेल की मालिश करने । प्रात: सायं प्राणायाम

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करने की सलाह दी गई। दिसम्बर तथा जनवरी के महीनों में सोने से पहले उष्ण-पाद स्नान (Hot Foot Bath) नियमित रूप से से दिया गया। इस प्रकार की चिकित्सा विधि से रोगी को कडकठंड में भी कभी भी दमे का दौरा नहीं पड़ा। रोगी पहले से कही अधिक चुस्त और स्वस्थ है।

2. मधुमेह हृदय रोग, गंठिया

श्रीमती चन्द्रवती देवी आयु 48 वर्ष
19, दुर्गानगर मेरठ शहर (उ. प्र.)

मुझे आवश्यक कार्य से मेरठ जाना पड़ा। वहां पर हमारी भाभी गंठिया, हृदयरोग और मधुमेह से पीड़ित थीं। गंठिया के कारण दोंनो हाथों को अंगुलियां मुड़ गई थो। हथेलियों और अंगुलियों को चलाने मे असह्य पीडा होती थी। लगातार रोगी रहने के कारण जीवन के प्रति निराशा अतयन्त हो गई थी। मैंने उसी दिन लगभग 6 माह पुराने लाल तेल से उनके हाथो की मालिश 15–20 मिनट तक की और हाथों को सूती कपडे से लपेट कर ऊपर ऊनी कपडा बांध कर रात को रखा गया' अगले दिन लाल रंग के सैलोफिन पेपर हाथो पर लपेट कर करीबं 20–25 मिनट तक धूप दी गई। पुराने लाल तेल तथा लाल रोशनी ने अपना असर दिखाया तथा पीडा कुछ कम हुई।

हृदय और मधुमेह के लिए सुबह-शाम खाली पेट एक गिलास हरे रंग का पानी तथा दोनों समय खाना खाने के 10 मिनट बाद 20-25 ग्राम नारंगी रंग का पानी पीने, तथा सादी धूप 15–20 मिनट लेने और आहार-सुधार में लैस वाली वस्तुओं, तले पदार्थो, काफी, चाय कम मात्रा में लेने की सलाह दी गई। समाचार मिला है कि वे अब कुछ हद तक ठीक है।

3. दांतों मे कीड़ा लगने के कारण पीड़ा

सुलक्षणा शर्मा आयु 13 वर्ष के दांत मे कीड़ा गलने के कारण दांत खोखला हो गया था जिसके कारण उसे असह्य पीड़ा हो रही थी। नीले रंग की गिलसरीन का फावा खोखले दांत (Cavity)

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में रखा गया जिससे कुछ ही समय में दर्द समाप्त हो गया और वह सो गई।

4. चोट लगने के कारण सूजन

शरद शर्मा, आयु 11 वर्ष स्कूल से घर लौटते समय शरद शर्मा बस से गिर गया और हाथ मुड़ गया और सूजन आने के कारण हाथ में दर्द हो रहा था। मैंने उसके हाथ मे धीरे-धीरे लाल रंग के तेल की मालिश दो दिन करीब 10 मिनट तक की जिसके कारण उसका हाथ ठीक हो गया। (नोटः लाल तेल Iodex का बदल हैं)

5. ज्वर (Fever)

इस बच्चे को कुछ समय पहले बुखार हो गया। शरीर का तापमान बढ़ते 104 तक पहुंच गया। सिर पर नीले तेल की मालिश तथा पीने के लिए हर घन्टे बाद हरे रंग का पानी दिया गया। धीरे-धीरे ज्वर 101 तक आ गया लेकिन चिकित्सा का यह क्रम जारी रखा गया। करीब 4 घन्टे बाद बच्चे को जोर का पसीना आया और शरीर का तापमान एकदम सामान्य हो गया।

श्री जगदीश चन्द्र शर्मा के अनुभव

ए-90 मिन्टो रोड नई दिल्ली -2

लगभग पिछले 6 माह से डा0 नारंग साहब के सम्पर्क में रहने के कारण विभिन्न रोगों के उपचार के विषय में ज्ञान प्राप्त हुआ। गुरुदेव की असीम कृपा से कुछ रोगियों की सेवा करने में सफल हो सका। सूर्य किरण चिकित्सा, वास्तव में चिकित्सा शास्त्र की अमूल्य विधि है। सर्व सुलभ चिकित्सा विधि से न केवल स्वयं स्वस्थ रहा जा सकता हैं, अपितु सन् 2000 तक सभी भारतवासियों को चिकित्सा सेवा सुलभ कराने में भी अपना योगदान दिया जा सकता है। कुछ रोगियों के साथ मेंरे अनुभव शायद समाज सेवकों के काम आ सकें।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

1. हाईपरएसिडिटी (Hyper Acidity)

श्री ब्रह्मजीत सिंह शर्मा आयु 55 वर्ष
कैलाशपुरी मेरठ शहर

आप लगभग पिछले 20-25 वर्ष से अधिक अम्ल बनने, कब्ज और अपच के कारण काफी परेशान थे । आपने सभी प्रचलित चिकित्सा पद्धतियों से इस रोग का इलाज कराया पर आंशिक लाभ ही होता था और कुछ समय के बाद पहले से अधिक स्वास्थ्य खराब हो जाता था । मेंरठ प्रवास के समय ये मेरे सम्पर्क में आये मैंने इन्हे प्रातः और सांयकाल के समय खाली पेट 200 मि. ली. हरे रंग का पानी तथा भोजन करने के 10 मिनट बाद 20–55 मि. ली. तक नारंगी पानी, मिचली आने की हालत में नारंगी रंग की चीनी चूसने की सलाह दी । इसके साथ-साथ लेस बनाने वाले पदार्थ मैंदा, बेसन धुली दालें तली भुनी चीजें न लेने के लिये राय दी । लगभग 7 दिन के पश्चात आश्चर्यजनक लाभ हुआ । मल बंधा हुआ और नियमित समय पर होने लगा । जी मिचलाना, पेट का भारीपन, खट्टी ड़कारे धीरे-धीरे गायब हो गई और खुलकर भूख लगने लगी । आप नियमित रुप से इस उपचार का लाभ उठा रहे है ।

2 पुराना कब्ज (Chronic Constipation)

श्री धर्मसिंह आयु 43 वर्ष सूचना प्रसारण मंत्रालय
शास्त्री भवन, नई दिल्ली

आप लगभग पिछले 10–15 सालों से अपच, गैस और कब्ज़ के कारण काफ़ी परेशान थे । ऋतु परिवर्तन के समय आपकी तकलीफ काफ़ी बढ़ जाती थी । मेरे सम्पर्क में आने से पहले आप सभी प्रकार से इलाज करा चुके थे, पर स्थायी लाभ न मिलने के कारण निराश हो गये थे । पाचन संस्थान के ठीक तरह से काम न करनें कारण चेहरे पर पीलापन और असामयिक बुढ़ापा नजर आ रहा था इन्हें सुबह और शाम 200 मि० ली० के करीब हरे रंग का पानी

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खाली पेट लेने, नारंगी रंग का पानी ¼ कप खाना खाने के 10 मिनट बाद लेने, आहार सुधार की सलाह दी गयी । आप पूरी तरह से स्वस्थ है । मल विसर्जन ठीक समय पर होता है । भूख खुलकर लगती है । पेट में जलन या खाना खाने के बाद अफारा होने की शिकायत लगभग दूर हो चुकी है । चेहरे पर ताज़गी दिखायी देती है ।

3 रीढ़ की हड्डी का दर्द तथा लाल रक्त कण की कमी (Anaemia)

मासिक धर्म की अधिकता (Excess menses)

श्री हरिकृष्ण कौशिक पीली कोठी पुर्वा अहीरान मेरठ की पत्नी लगभग 5 वर्ष से रीढ़ की हड्डी के दर्द से पीड़ित थी । मासिक धर्म (Menses) भी अनियमित तथा अधिक समय तक रहता था। इसके कारण चेहरा पीला-पीला तथा कमज़ोर नज़र आता था । रीढ़ की हड्डी में दर्द के कारण झुककर चलती थी । मेरे सम्पर्क में आने से पहले आप सभी प्रकार से इलाज करा चुके थे पर आंशिक लाभ ही मिलता था । रक्त परीक्षा की रिपोर्ट देखने पर पता चला कि लाल रक्त कण की कमी है, वह स्वभावत: अधिक मासिक स्राव के कारण हो थी । आपको प्रात: और सायंकाल खाली पेट 150 मि ली हरे रंग की बोतल का जल 50 मि. ली. सफेद रंग की बोतल का जल मिलाकर लेने तथा प्रात: नाश्ते और दोनो समय के भोजन के 10 मिनट बाद नारंगी रंग की बोतल का पानी लेने पीठ पर लाल रंग के तेल की मालिश करने, 20,25 मिनट तक पीठ पर लाल सैलोफिन पपर से रोशनी लेने की सलाह दी ।

मासिक धर्म की अधिकता के लिए मासिक धर्म शुरु होने क 4 दिन पश्चात पेड़ू पर नीले रंग के तेल की मलिश करने की सलाह दी । लगभग 2 माह के उपचार के बाद मासिक धर्म नियत समय पर सामान्य ढंग से होता है । रीढ़ के दर्द मे आंशिक लाभ हो रहा है । मेरे कहने के अनुसार आप अधिकतर कमर को सीधा रखने का प्रयास करती है । चेंहरे पर धीरे-धीरे ताज़गी लौट रही है ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

4. उच्च रक्तचाप (High Blood pressure)

श्रीमती विद्यावती देवी आयु 56 वर्ष एयर फोर्स स्टेशन नई दिल्ली-3

आप उच्च रक्त चाप, अपच से काफ़ी समय से पीड़ित थी। सफदरजंग अस्पताल, आल इण्डिया मैडिकल रिसर्च इन्स्टीटयूट नई दिल्ली में काफी समय तक इलाज कराया। अस्वस्थ होने के कारण आफ़िस का काम भी नही कर पाती थी। मेरे सम्पर्क में आने से पहले आपके मन में निराशा का भाव उत्पन्न हो गया था। मैंने आपको प्रातः एवं सायंकाल 200 मि ली, हरे रंग का पानी खाली पेट और खाना खाने के पश्चात 10 ग्राम नारंगी पानी में 10 ग्राम हरा पानी मिलाकर लेने की सलाह दी। एक सप्ताह के इलाज ने अप्रत्याशित असर दिखाया। रक्तचाप और अपच में काफी आराम मिला। जीवन के प्रति उदासीनता के स्थान पर आस्था और विश्वास का भाव उत्पन्न हो गया।

5. सन्धिवात, जोड़ों का दर्द (Arthritis)

श्री राधेश्याम गोयल, आयु 52 वर्ष TLA, DID New Delhi

आपको दोनों पैरों के घुटनों में काफी समय से पीड़ा था जिसके कारण ठीक तरह से चल भी नहीं पाते थे जाड़ें के दिनों में पैरो में काफी जकड़न हो जाती थी। काफ़ी इलाज कराया पर कहीं भी फायदा नहीं हुआ। सारा परिवार एक तरह से निराश हो गया था। जब मेरे सम्पर्क में आये तो मैंने इन्हें 200 मि. ली, के करीब हरे रंग का पानी सुबह-शाम खाली पेट 20-25 मि. ली. नारंगी पानी खाना खाने के 10 मिनट बाद, व घुटनों पर लाल सैलोफिन पेपर लपेट कर 20-35 मिनट तक धूप लेनें, दिन में तथा रात के समय लाल तेल की मालिश करने के पश्चात ऊनी कपडा लपेट कर रखने की सलाह दी। इस इलाज के विषय में डा0 नारंग की भी सलाह ली गई जिन्होंने इसे उचित बताया। श्री राधेश्याम धीरे-2

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य लाभ कर रहे हैं ।

श्री एन. के. कपूर के अनुभव

तनाव तथा एलर्जी (Tension & Allergy)

बम्बई—2, तुलसी भवन साईन वेस्ट श्री खण्डेलवाल आयु 40,45 वर्ष—पिछले 8, 10 वर्ष से इस रोग से पीड़ित थे । काफ़ी इलाज के उपरांत बिल्कुल निराश हो चुके थे । एक सप्ताह उसे ग्रीन शूगर (हरी चीनी) और हरा पानी दिया गया तो उसने जादू का काम किया—इतनी पुरानी बिमारी एक ही सप्ताह में 80 प्रतिशत भाग गई । वह इतने उत्साहित हुए कि पुस्तक ले स्वयं पढ़ी और हरी और नारंगी बोतल खरीद कर अपना उपचार स्वयं कर रहे है जो कि तकरीबन ठीक हो गये । बहुत ही प्रसन्न है । इलाज अभी चल रहा है ।

माथे और शरीर पर सफेद दाग (Leucoderma)

इसी बिल्डिंग में श्री कपूर जी की श्रीमती आयु 50 वर्ष को माथे पर जहां महिलाएं सुहाग की बिन्दी लगाती हैं सफेद दाग बन गया और सारे शरीर मे भी काफी सफ़ेद दाग बन गये । उसे लाल तेंल लगाने को दिया गया तो माथे और पीठ के सारे दाग साफ हो गये । यह कार्य 4,6 सप्ताह में हो गया जो कि पिछले 6 वर्ष से थे माथे पर दाग का कारण प्लास्टिक की बिन्दी थी और शरीर पर टेरीलीन आदि के तंग ब्लाऊज आदि जो कि अब बदल दिये गये हैं । बिन्दी अब सिन्दूर की शुरू कर दी है और टेरीलीन कपड़ों की बजाय रुई और सिल्क को अपनाया गया है ।

पेट की खराबी

इसी परिवार की नव-विवाहित बहू जब कभी चने की दाल खाती थी तो तुरन्त पेट मे दर्द होने लगता था तो उसे भोजन के उपरांत लाल चीनी या नारंगी पानी 2-3 दिन देने से ही वह ठीक हो गई । अब दर्द बिल्कुल नहीं होता ।

मधुमेह (Diabetes)

इसी बिल्डिंग में सीता बहन आयु 55 वर्ष जो कि इतनी

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गठे हुए शरीर की थी कि उसे बिल्डिंग की पहलवान महिला कहते थे। मधुमेह से 4-5 वर्ष से इतनी कमज़ोर हो गई कि दीवार पर हाथ रखकर (सहारा लेकर) ही चल सकती थी। उसे हरे नारंगी पानी, जामुन के पत्ते पनीर, अंकुरित चने और चने का सूप दिया गया। पेट टांगो पर लाल रोशनी दी जाने लगी तो महिला जो कि बिल्कुल निराश हो चुकी थी और परिवार वाले भी उदास हो चुके थे। इस उपचार से 70-80 प्रतिशत ठीक हो गई। अब चलने फिरने में कोई बाधा नहीं। अभी उपचार चल रहा है। भूख भी ठीक लगती है'।

पेशाब में पस और पेशाब अपने आप हो जाना (Bed Wetting)

एक 8 वर्ष की लड़की धारीवाल की उनका पेशाब अपने आप निकल जाता था और पेशाब में पस आती थी। उसे नारंगी पानी से डाक्टर जी ने बिल्कुल ठीक कर दिया।

☆ ☆

श्री विश्व मोहन जैन के अनुभव

परम श्रद्धेय, डा0 द्वारकानाथ नारंग जी,

सादर चरण स्पर्श,

आपके पत्र के माध्यम से जानकरी प्राप्त हुई कि आप द्वारा रचित पुस्तक "सूर्य किरण चिकित्सा" का प्रथम संस्करण समाप्त हो चुका है और दूसरा संस्करण प्रकाशाधीन है। इस संस्करण में आपने मेरे अनुभवों की जानकारी मांगी है सो इस छः माह के अल्पावधि में मेरे द्वारा अज़माये कुछ प्रमुख मरीजों के मामले निम्न प्रकार हैं :—

सर्वप्रथम मैं अपने परिवार से ही आरम्भ करता हूं।

स्वयं—विश्व मोहन जैन, 37 वर्ष, सी-3/6 सफदरजंग डवलपमेंट एरिया, नई दिल्ली-16 1978 से एक्जीमा से पीड़ित था, एलोपैथिक,

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, घरेलू, झाड फूंक, महात्मा आदि के अनेक उपचारों के बावजूद एक्ज़िमा ठीक नहीं हुआ। डा. धर्मेन्द्रनाथ जी के माध्यम से आपसे भेंट की, आपकी सलाह पर हरी व लाल बोतल का चार्ज पानी क्रमशः खाली पेट व भोजनोपरान्त लेना आरंभ किया तथा नीली बोतल का चार्ज तेल प्रभावित अंगो पर लगाना आरम्भ किया. एक्जिमा लगभग समाप्ति पर है।

इसके अतिरिक्त मैं प्रतिवर्ष बरसात के मौसम में बीमार हुआ करता था, परन्तु यह शायद आपकी औषधियों का ही परिणाम है कि इस वर्ष ऐसा नहीं हुआ जिनसे स्पष्ट है कि रोग प्रतिरोध क्षमता में वृद्धि हुई है।

पत्नी—श्रीमती मधु जैन—34 वर्ष, मेरी पत्नी भी मेरी भांति **एक्ज़िमा** से पीड़ित थी उन्हें भी उपरोक्त इलाज दिया गया उनका एक्ज़िमा भी लगभग समाप्ति पर है।

पुत्र—अमित जैन—11 वर्ष—का पहला कान बहना था जो कि सन् 1982 में वैद्यनाथ की कानपी, नामक औषधि के सेवन से ठीक हो गया परन्तु कान में खुजली ठीक नहीं हुई। उसे जब हरा पानी देना आरंभ किया (प्रातः खाली पेट) तो तीन सप्ताह बाद बहना आरंभ हो गया जो कि शायद हरे पानी के शरीर शोधन व अवांछित पदार्थों को शरीर से बाहर फेंकने की प्रवृत्ति के कारण था इस स्थिति में उसके कान में लाल बोतल का चार्ज तेल डालने से केवल पांच दिन में कान बहना बन्द हो गया और अब कोई खुजली आदि की किसी भी प्रकार की शिकायत नहीं है।

छोटा पुत्र—अनुपम जैन—7 वर्ष को खांसी व जुकाम की शिकायत बनी रहती थी व जल्दी-जल्दी बीमार होता था। उसे भी हरी बोतल व लाल बोतल का चार्ज पानी क्रमशः खाली पेट व भोजनोपरान्त दिया गया अब उसे कोई पूर्व समस्या नहीं है व ठीक भी है।

मार्च 1985 मे इसे बुखार हुआ था। हरी बोतल के चार्ज पानी के सेवन से दो दिन बाद उसे उल्टियां लगीं, दो उल्टियों के

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बाद उसका बुखार उतरना आरंम्भ हो गया और तीसरे दिन बुखार बिल्कुल नहीं था।

छोटा भाई—श्री बिमलेन्दु प्रकाश जैन, फैमिली फ्लैट न0 14 डालमिया नगर बिहार को कभी-कभी हार्ट बीट मिस हो जाती थी डाक्टर साहब की सलाह पर उन्हें हरा व लाल पानी उपरोक्त प्रकार तथा हार्ट बीट मिस होने पर लाल बोतल की चार्ज चीनी चूसने व प्राणायाम करने को कहा, उन्हें अब काफी लाभ है और किसी प्रकार की शिकायत नहीं है। आजकल वह गजरौला उ0 प्र0 (मुरादाबाद के पास) में चीप पेपर मेकर के पद पर कार्य कर रहे है।

अन्य रोगियों पर किये अनुभव

उच्च रक्त चाप

श्री सन्त किशोर बंसल—39 वर्ष काफी समय से उच्च रक्त चाप से पीड़ित थे और काफी दवायें खाने के बावजूद स्वस्थ नही रहते थे आप मेरे विद्यालय में अध्यापक भी है। एक दिन हमारे ही एक अन्य साथी श्री ओमप्रकाश सक्सेना जी की सलाह पर आपने जनवरी 1985 से हरा पानी लेना आरम्भ किया। एक सप्ताह से आपने ली जाने वाली दवाओं की मात्रा कम करनी आरम्भ कर दी और फरवरी 1985 के अन्त से अब अप्रैल 85 तक कोई दवा नहीं ली और उन्हें कोई परेशानी नहीं है।

नोट: हरा पानी खाली पेट दिया जाता है।

श्रीमति नीलम जैन 35 वर्ष आप भी उच्च रक्तचाप, शरीर का भारीपन, अनिन्द्रा गले की खराबी, पित्त उछलना व जुकाम खांसी से पीड़ित है। उन्हें हरा पानी लगभग 3/4 ग्लास लाल पानी 1/4 कप क्रमशः खाली पेट व भोजनोपरान्त प्रत्येक दिन में तीन बार लेने की सलाह दी, अनिन्द्रा के समय नीली बोतल का चार्ज तेल कनपटियों पर लगाने की सलाह दी। मात्र एक सप्ताह में स्वयं को काफ़ी लाभान्वित महसूस कर रही है, और शरीर में हल्कापन भी महसूस कर रही है, तेल लगाने से नींद आ जाती हैं और पेट एकदम साफ रहता है।

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्री ओमप्रकाश सक्सेना—63 वर्ष । आपकी ठोडी में छोटे-2 दाने हो जाते थे जिनमें कि काफी खुजली होती थी तथा हजामत करने में भी बड़ी परेशानी होती थी । इन्हें मैंने हरा पानी खाली पेट लेने की सलाह व नीला तेल ठोडी पर लगाने को दिया, जिससे इन्हें इतना लाभ हुआ कि ये अब डाक्टर साहब की पुस्तक के अध्ययन और अनुभवों के आधार पर औरों की सेवा कर रहे हैं और स्वयं भी इस चिकित्सा पद्धति का कोर्स करने का विचार कर रहें हैं ।

श्री लवलीन ईश्वर चरण–37 वर्ष आप पिछले पांच–छ:वर्ष से कमर दर्द से पीड़ित थे अनेकों इलाज व परीक्षण कराये परन्तु अस्थाई लाभ होता था । इसके अतिरिक्त इनकी ज़बान पर मैल की परत जमी रहती थी जो कि जीभ साफ करने से भी नहीं छूटती थी । मैंने इन्हें फरवरी 1985 में केवल हरा पानी खाली पेट लेने की सलाह दी । अब मार्च 1985 से इन्हें कमर दर्द नहीं हुआ है और ज़बान की मैल की परत भी लगभग समाप्त हो गई है । इनका अब पेट भी साफ रहता है और इन्हें कोई तकलीफ़ नहीं है ।

पोलियो

कुमारी प्रीति जैन—15 वर्ष, 191 स्कीम नं0 5 मंगल विहार अलवर, राजस्थान–301001 । उक्त लड़की को बचपन में पोलियो हुआ जिससे एक पैर प्रभावित हुआ । दूसरा पैर भी पूरा वजन नहीं सह सकता था इसलिए जयपुर में आपरेशन कराया । 11–12 वर्ष की अवस्था से रीढ़ की हड्डी मुड़नी आरम्भ हुई जिसे डाक्टरों ने 'स्कोलियोसिस' बताया । यह लडकी 10-10-84 से 10-3-85 तक आल इंडियन इंस्टीट्यूट आफ मेडिकल साइन्सेज में वार्ड ए–बी–1 बैड 21 पर भरती रही । इस दौरान इसके दो आपरेशन हुए जिससे रीढ़ की हड्डी तो सीधी हो गई परन्तु पैरों की ताकत की समस्या थी । इस बच्ची को पैरों पर रात्रि सोते समय तथा प्रातः नहाने के पश्चात लाल तेल की मालिश पैरों पर, प्रातः व सांय हल्की धूप में दोनों पैरों पर लाल पारदर्शक सैलोफीन पेपर रखकर आधा घण्टा सिकाई तथा लाल पानी भोजनोपरान्त 1/2 कप की मात्रा में लेने को कहा तथा सलवार पाजामा आदि नीचे पहनने के वस्त्र

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लाल रंग के पहनाने की सलाह दी। 17-4-85 को इसके माता-पिता पुनः आल इंडिया इंस्टीट्यूट आफ मेडिकल साइन्स में दिखाने आए थे तब उन्होंने बतलाया कि अब वह कुर्सी आदि को पकड़कर खडी होने लगी है तथा उसे खिसका कर घर में घूमती भी है, और तो और उसका पोलियो से प्रभावित पैर भी कुछ-कुछ वज़न सहने लगा है।

श्रीमति आशा गुप्ता को दांतों में काफी तकलीफ थी, इन्हें नीली ग्लीसरीन गम पेन्ट की तरह लगाने के लिये दी, तुरन्त लाभ हुआ।

कुमारी माया– 45 वर्ष। 10-4-85 को अपने घर खाना बना रही थी कि हाथ पर गरम-गरम चाय गिरने से जल गयी, जले स्थान पर नीला तेल लगाने को दिया जिससे तुरन्त लाभ हुआ, कोई फफोला नहीं पड़ा और केवल दो दिन तेल लगाने से हाथ बिल्कुल ठी.. है। जैसे कुछ हुआ ही न हो।

श्री आर0 बी0 सक्सेना —45 वर्ष, नई दिल्ली नगर पालिका कन्या सी0 से0 स्कूल गोल मार्केट, नई दिल्ली। अपने पैर में एक्ज़िमा तथा बवासीर से परेशान थे, एक्ज़िमा का स्थान गेंडे की खाल की तरह मोटा, खुरदरा व भद्दा लगता था—इन्हें एक्ज़िमा प्रभावित क्षेत्र व बवासीर के मस्सों पर नीला तेल लगाने को दिया तथा हरा पानी पौन गिलास खाली पेट दिन में तीन बार और लाल पानी भोजनोपरान्त दिन में तीन बार एक चौथाई कप की मात्रा में लेने की सलाह दी पन्द्रह दिन में ही मस्से सुकडकर आधे रह गये और खाल पर से परतें उतर कर पतली होनी आरम्भ हो गई हैं।

आदरणीय डाक्टर साहब, उक्त कुछ अनुभव पृथक-पृथक बीमारियों के हैं, एक ही बीमारी के एक से अधिक केस मैंने नहीं लिखे हैं। इसके अतिरिक्त अन्य अनेकों छोटे-मोटे केस हैं जिनका वर्णन पुस्तक में करना मैं उचित नहीं समझंता।

अन्त में मैं यही कहना चाहूंगा कि यह चित्किसा पद्धति अत्यन्त सरल; सस्ती तथा प्रभावशाली है, आशा ही नहीं वरन् पूर्ण

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विश्वास है कि मेरे अनुभव आगामी पाठकों के लिए अधिक नहीं तो कुछ मार्ग दर्शन अवश्य करेगें । इस चिकित्सा पद्धति के साइड इफेक्ट भी नहीं हैं ।

आपका स्नेहशील
विश्व मोहन जैन,
C–3/6 सफदरजंग D.A. नई दिल्ली–16

श्री मोहन लाल कठोतिया (दादाजी) के विचार तथा अनुभव

न्यूनतम खर्चीली चिकित्सा

रंग चिकित्सा की एक और विशेषता यह है कि औषधि परक चिकित्साओं में यह सबसे कम खर्चीली चिकित्सा है । पानी की दवा बनती है कोई खर्च नहीं । चीनी और तेल की दवा बनती है एक बोतल में सैंकडों का इलाज हो जाता है ।

मानसिक एकाग्रता वाला व्यक्ति, बिना दवा के भी कल्पना द्वारा श्वांस के साथ आवश्यक रंग को दवा के रुप में ग्रहण कर सकता है और आवश्यकतानुसार शरीर के किसी भी अंग में उस रंग का प्रयोग कर सकता है । तैयार दवा के अभाव मे किसी बर्तन में थोडा पानी लेकर अपनी अंगुलियों द्वारा निकलनें वाली विद्युत चुम्बकीय लहरों से 5 मिनट में किसी भी रंग की भावना द्वारा दवा बनाई जा सकती है ।

प्रकृति परिवर्तन

रंग चिकित्सा में केवल रोग के लक्षणों की चिकित्सा ही नहीं अपितु समग्र रोगों की चिकित्सा होती है । एक महत्वपूर्ण विशेषता इस चिकित्सा की यह भी है कि मनुष्य की प्रकृति को परिवर्तन

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किया जा सकता है । क्रोधी को शान्त और सुस्त व्यक्ति को क्रिया-शील बनाया जा सकता है ।

रंग चिकित्सा का ध्यान से सम्बन्ध

रंगों का ध्यान से अति निकटता का संबंध है । विविध रंगों पर ध्यान सरलता से किया जा सकता है तथा रंगो पर ध्यान से विचारों को निर्मल किया जा सकता है तथा भावनाओं को विशुद्ध बनाया जा सकता है जिससे रोगों का निरोध ही नहीं होता अपितु सचित कर्मों का नाश करके आत्मा अपनी उज्जवल लेशा को प्राप्त कर लेती हैं । ध्यान से बढ़ी हुई ऊर्जा से शरीर में होने वाले अनेक इष्टों को भी नीले रंग की चंद खुराकों से शान्त किया जा सकता है ।

रंग चिकित्सा के परिणाम उदाहरण

अनेक चमत्कारी अनुभव इस चिकित्सा के आये हैं जिनको इस छोटे से लेख मे बताना संभव नहीं । केवल 2–3 उदाहरण बता देना ही श्रेष्ठ होगा जिनसे चिकित्सक का उत्साह और रोगी का विश्वास बढ़ेगा ।

Stomatitis (मुंह फूलना)

एक युवक के मुंह में चारों और इतने छाले और घाव हो गये कि उसको पानी पीने मे भी जलन होती थी, दोपहर 12 बजे उसको नीले पानी की दवा की एक खुराक दी गई और उसे कहा कि शाम को एक खुराक और ले लेना परन्तु वह शाम को दवा लेने नहीं आया । दूसरे दिन उसके पिताजी मुझे अनायास ही मिल गये । मैंने पूछा कि लड़का कल दवा लेने नहीं आया उसके छालों का क्या हाल रहा । उन्होंने उत्तर दिया कि दादाजी वह फिर दवा लेने क्यों आता । उसने तो शाम को रोटी भी खाली—उसके छालों मे आराम हो गया ।

Septic Tonsils

दूसरी घटना यह हुई कि एक युवक मधुर स्वर और अच्छा गाने वाला गंगा शहर मे ध्यान—शिविर में आया । उनके गले

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में टोनसिल बढ़कर सेप्टिक हो गये गाना तो दूर रहा—बोलना भी कठिन हो गया था ।

उसको ब्लू रंग की चीनी की दवा की एक खुराक दी उससे कुछ लाभ प्रतीत हुआ । दूसरे दिन वह अपना बिस्तर लेकर मेरे कमरे में आ गया बोला मुझे लाभ है मै आपके साथ ही रहूँगा । कृपा मेरा गला अच्छा कर दो ताकि भली प्रकार गा सकूं । उसे तीन दिन वहीं ब्लू रंग की दवा की चीनी दि गई उसके टोन्सिल ठीक हो गये । खूब गाता है आज तक उसे टोन्सिल का कष्ट नहीं हुआ । यह ब्लू रंग का चमत्कार है ।

Chronic Indigestion

एक युवती भयंकर गर्मी की मौसम में दोपहर में एक बजे साधना केन्द्र में आई । मैने उसे नहीं पहचाना । वह बोली आप नहीं जानते आप मेरे बाबाजी है । मै छापर के रेवतमल जी नाहटा की बेटी हूँ । मुझे गैस की शिकायत है पाँच वर्ष हो गये डाक्टरों को दवा से तंग आ गई । छाती सिर में दर्द होता है भूख नहीं लगती कमज़ोर हो रही हूँ । मेरा जीवन दु:खी हो रहा है । मैंने सुना आप रंगों की चिकित्सा करते हैं । कृपा कर मुझे आराम कर दे । मैने उसके शरीर के कष्टों की पूरी जानकारी करके उसी समय एक बोतल नारंगी रंग की दवा की जो केन्द्र में तैयार रहती है, दे दी और रोजाना तीन खुराक लेने को कहा तथा तीन दिन बाद मुझे सूचना करने को कह दिया । वह फिर मिली, लाभ बताया दवा चालू रखी । एक महीना बाद मिली, बिल्कुल स्वस्थ हो गई और बोली कि पाँच वर्ष बाद मैने आज भोजन आनन्द पूर्वक किया है ।

Blocked Intestins

तीसरा उदाहरण—

इसी नारंगी रंग की दवा का एक और चमत्कार—मैंने पूना मे प्रेक्षा ध्यान का शिविर लगाया उसमें एक महाराष्ट्रीयन

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाई प्रौढ़ अवस्था वाला साधना करने आया । दूसरे दिन मेरे कमरे में आया और बोला दादाजी मुझे एक महीने से सडांस नहीं हो रहा है (दस्त नहीं लग रहा है) एलोपैथिक, आयुर्वेदिक जितनी दवायें ली वे सब हजम हो गई—एनीमा लिया पानी निकल गया पर संडास नहीं हुआ । पेट फूल रहा है, भूख बंद हो गई दुर्बलता बढ़ रही है । मैंने कहा चिन्ता नहीं करो, ठीक हो जाओगे । उसे नारंगी दवा के पानी को रोजाना तीन खुराक नास्ता और भोजन के पश्चात दी गई । तीसरे दिन शाम को आया मेरे पैर पकड़कर बोला दादाजी मुझे आपने जीवन दान दे दिया, बोला आज शाम को मुझे जो दस्त लगा और गंध निकली वह मै जानता हूं और भगवान जानता है । वह एक महीने दवा करके स्वस्थ हो गया ।

यह सर्व विदित है कि भारत में रोग और रोगियों की संख्या सीमा से बाहर जा रही हैं । यह सही है स्वतंत्रता के पश्चात चिकित्सालयों, औषधालयों एव चिकित्सकों की संख्या प्रचूर मात्रा में वृद्धि हुई है पर स्थिति फिर भी यह है कि रोगियों की चिकित्सा संतोषजनक नहीं हो पा रही है । यह कहा जाये तो अत्योक्ति नहीं होगी कि चिकित्सा जो जन सेवा का विषय था वह आज व्यापार का रूप ले रही हैं । जन साधारण को न अस्पतालों में स्थान मिलता हैं और नहीं आवश्यक चिकित्सक और औषधियाँ प्राप्त होती है । इस विषय में हमारी जनता अत्यन्त दुःखी है । मेरी धारणा है कि हमारी सरकार यदि इस सरल, और स्वभाविक और सस्ती चिकित्सा विधि को मान्यता देकर इसके अनुसन्धान और प्रयोग को योजना बद्ध विस्तार दे वे और समाज के स्वाभावी धनी मानी सज्जन इस चिकित्सा के हर कार्य में अपना सहयोग प्रदान करे और यदि हमारे पत्रकार इस विधि को विस्तृत जानकारी देते हुए जन मानस में आकर्षण उत्पन्न करने मे अपनी शक्ति लगावे तो देशवासियों को एक दुःखद और भयानक समस्या का समाधान संभव है ,।

अध्यात्म साधना केन्द्र, छत्तरपुर रोड (मेहरौली), नई दिल्ली मे इस चिकित्सा का प्रशिक्षण और प्रयोग सीमित रूप में कुछ वर्षो से निःशुल्क हो रहा है ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आगामी वर्ष में इस चिकित्सा के 4 सप्तदिवसीय प्रशिक्षण शिविर इसी साधना केन्द्र में डा0 नारंग की देख-रेख में आयोजित करने का निश्चय किया गया हैं, कोई भी व्यक्ति इन शिविरों मे भाग लेकर लाभ उठा सकता है। जिसके लिये श्री नरेन्द्र कुमार जैन Convenor, joint Asstance Centre, H-65 South Extention I, New Delhi से सम्पर्क करों।

प्रेषक

मोहन लाल कठोतिया संयोजक अध्यात्म साधना केन्द्र
छत्तरपुर रोड, मेहरौली, नई दिल्ली—30

रिपोर्टस

गंठिया:—एक रोगी जो पन्द्रह वर्ष से गंठिया का रोगी था। को मैंने लाल रंग की शीशी मे चार्ज किया तेल लगाने को दिया तथा लाल रंग की शीशी में चार्ज चीनी खाने को दी चार माह तक लाल तेल की मालिश तथा पन्द्रह दिन तक चीनो खाने से वह व्यक्ति स्वस्थ हो गया।

गोविन्द नारायण उपाध्याय
द्वारा कान्ती प्रसाद चक्कीवाले
खुर्जा जिला बुलन्दशहर

दमा:— प्रिय डाक्टर साहब, मेरा नमस्कार ग्रहण करे। मेरा पत्र लिखने का कारण इस प्रकार है कि मेरा स्वांस रोग (Asthma) एक दम खतम हो गया है। गत पन्द्रह वर्षो से मैं परेशान था। अनेको तरह की दवाइयां खाई बहुत पैसा भी खर्च किया परन्तु लाभ कुछ भी नहीं हुआ। आपका तरीका अमल किया और अभी बिल्कुल ठीक हूँ।। आपको बहुत बहुत धन्यवाद

आपका कृपांकाक्षी
राजेन्द्र प्रसाद
चार्जमैन (इलेक्ट्रीकल) ग्राम व डा. बरसुआन
जिला सिन्देरगढ़ (उडिसा) 770041)

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अधिक नींद व आलस्यः— पूज्यनीय डाक्टर साहब, सादर प्रणाम आपके द्वारा लिखित पुस्तक 'CHROMOPATHY' पढ़ने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। निश्चिय हो आप प्रशंसा के अधिकारी है।

आपकी पुस्तक को मैंने कई बार पढ़ा व समझा व अपना और अपनी पतनी का इलाज भो किया व सफलता भी पाई।

मुझे नींद बहुत आती थी व पतनी को हर समय आलस्य बहुत रहता था व कुछ भी साधारण सा कार्य करने मे वह थक जाती थी। हम दोनों ने नियमित रूप से नारंगी पानी पिया व अपनी परेशानी से छुटकारा पाया

मैंने अपने एक मित्र के छः वर्षीय बच्चे का बुखार भी हरे पानी से ठीक किया वह बिल्कुल स्वस्थ है।

आपका प्रसंशक
दिनेश कुमार गुप्ता, प्रवक्ता सामाजिक
विज्ञान, गवर्मेन्ट कालेज निम्बहेरा राजस्थान

मान्यवर डाक्टर नारंग साहब, मैंने आपसे रंग चिकित्सा के बारे में शिक्षा लेकर कुछ मरीज़ों पर उसका प्रयोग किया। और उससे कुछ अच्छे परिणाम निकले।

मैं नीचे कुछ मरीज़ों का उदाहरण दे रहा हूँः—

1 **सिर में डेनड्रफ**—सिर में कुछ मरीज़ों के बहुत दिनो से डेनड्रफ था। इन मरीजों को मैंने नीले रंग की बोतल में चार्ज तेल सिर में लगाने को कहा और दो महीने लगातार लगाने की सलाह दी बाद में देखा मरीज़ों को बिल्कुल भी डेनड्रफ नही रहा।

2 **जोडो में दर्द**— मैंने कुछ जोड़ों के दर्द (FIBROSITIS OF JOINTS) के मरीजों को लाल रंग की बोतल में चार्ज किए तेल की मालिश करने की सलाह दी। मरीज़ो की जांच करने पर पाया कि दर्द में 75% आराम है और जोड़ों की हरकत (MOVEMENT) में काफ़ी अच्छा महसूस करते है।

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैं आपकी रंग चिकित्सा के बारे मे तथ्य पूर्ण अनुभव को आगे अलग अलग तरह की बीमारियों में प्रयोग करुँगा। धन्यवाद

आपका
सुभाष जैन
WZ-796 पालम गाँव
नई दिल्ली

विशेष::—डेनड्रफ के मामलों मे नीला तेल सीधे रूप में प्रयोग नहीं करना चाहिए। इसे सामान्य प्रयोग किए जा रहे तेल के साथ एक या दो बूँद मिलाकर सिर में लगाना चाहिए। यदि इतनी कम मात्रा के प्रयोग से नींद या आँखों में भारीपन आदि हो तो इसका उक्त प्रकार प्रयोग रात्रि को सोते समय करना चाहिए।

पेशाब का रुक रुक कर आना:—जून 86 में मैंने अपना इलाज (खूनी बवासीर) का नीला तेल व नीला पानी+हरा पानी द्वारा किया। साथ साथ डा. नारंग द्वारा लिखित पुस्तकों को गहराई से पढ़ा। इसके पश्चात मैंने अपने सम्बन्धियों के भिन्न भिन्न प्रकार की बीमारियों का इलाज किया मेरे पापाजी (Father in law) को जौलाई मास में पेशाब की अधिक तकलीफ हो गई थी। रुक रुक कर चीस होती थी।

मेडीकल इन्स्टीटयूट दिल्ली के डाक्टरों ने नलकी लगा दी व आपरेशन के सिवाय और कुछ इलाज नहीं बतलाया। आपरेशन की दिनाँक 19,11 86 भी दे दी थी। मैंने इनको हरा+नीला पानी दिन में तीन बार लेने को कहा, पापाजी प्रतिदिन लिया करते थे और डा. नारंगी से भी समय समय पर परामर्श लेते रहे। आज पेशाब की नलकी हट गई हैं, पेशाब नोरमल हो गया है। एक अभूतपूर्व लाभ है।

राम अवतार शर्मा
म. न. 261 छत्तरपुर
सिंडीकेट बैंक के पास
नई दिल्ली 110030

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पेट दर्द व ल्यूकोरिया:—जून 86 मे मैंने शिविर के दौरान पेट के दर्द व ल्यूकोरिया नामक बीमारी का इलाज रंग चिकित्सा के अन्तर्गत हरा नीला पानी व नीला तेल प्रयोग करके व ड्यूस करके अपने को ठीक कर लिया है। मेडीकल इन्सटीट्यूट दिल्ली में मुझे आपरेशन के लिए कहा था। अब में 90% अपनी बीमारी को रंग चिकित्सा से ठीक कर चुका हूँ। आशा हैं भविष्य मे मुझे मार्ग दर्शन करते रहेंगें।

प्रेम कन्सिक
द्वारा अशियाकी, डा. रथिवाज
तह. रेनारी महेन्द्रगढ

कु. निर्मला मोटवानी, सोसल वर्कर, सिंधु समाज
23/22 राजेन्द्र नगर, नई दिल्ली–110060,
के अनुभव

1 जोडों का दर्द (Arthritis)

राज रानी, 15/28 ओल्ड राजेन्द्र नगर, उम्र 66 वर्ष—इनकों दोनों टांगों में बहुत दर्द था। न तो ये नीचे बैठ सकती थी और न ही ये उन्हें मोड सकती थी। उन्हें टांगों पर लाल तेल लगाने के लिये, लाल सेलीफीन कागज से 15–15 मिनट दोनों टांगों पर सिकाई के लिए तथा नास्ता, दोपहर का भोजन व रात्रि भोजन के 10 मिनट बाद नारंगी पानी (प्रति बार 2 औंस या 50 मि0ली0) पीने के लिए दिया। इन्हें अब काफी लाभ है।

2 पेट दर्द

श्रीमति बी. माधवानी K P 184 पीतम पुरा, नई दिल्ली उम्र 48 वर्ष–इन्हें पेट के बाई ओर बहुत दर्द था, एक्सरे में पथरी नहीं थी' इन्हें 15 मिनट लाल सिकाई और मालिश के लिए लाल तेल दिया गया, दो दिन में दर्द सपाप्त हो गया।

3 मधुमेह व कम रक्त चाप

श्रीमति शागी A 72/1 वजीर पुर दिल्ली, उम्र 63 वर्ष-

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इनके शरीर का तापमान व रक्त चाप दोनों ही कम रहते थे तथा बहुत अधिक कमज़ोरी व मधुमेह से पीड़ित थी। इन्हें प्रत्येक भोजन के 10 मिनट बाद नारंगी पानी पीने की सलाह दी अब ये बिल्कुल ठीक है।

4 उच्च रक्त चाप

श्री यू. एम. करण 23/17 ओल्ड राजेन्द्र नगर, उम्र 20 वर्ष इन्हें काफी समय से रक्त चाप की बीमारी थी इन्हें सुबह और शाम खाली पेट एक गिलास हरा पानी पीने के लिए कहा अब इनका रक्तचाप नियन्त्रण में है।

त्वचा सम्बन्धी रोग

1 मच्छर का काटा

कु. निर्मला मोहवानी, 23/22 ओल्ड राजेन्द्र नगर नई दिल्ली उम्र 32 वर्ष एक बार रात्रि को सोते समय बायी बाजू में किसी मच्छर ने काट लिया जिससे बाजू लाल हो गया तथा काफ़ी सूज भी गयी, नीला तेल लगाने से मात्र दो दिन में पूर्ण लाभ मिला।

2 (i) खुजली-(एक्ज़ीमा)—श्री आर., न्यू राजेन्द्र नगर उम्र 18 वर्ष इनके चेहरे के दांई ओर बहुत खुजली होती थी और चमड़ी पर काले धब्बे हो गये थे। दिन में तीन बार नीला तेल लगाने से एक सप्ताह में पूर्ण लाभ हुआ।

(ii) मास्टर एस. न्यू राजेन्द्र नगर उम्र 9 वर्ष—इनके हाथों पर सफेद दाग थे। और पाँव में चोट के निशान। उनके पास इन्हे बहुत खुजली होती थी। इन्हें दिन में तीन बार नीली शीशी का तेल दिन में तीन बार लगाने को कहा। पन्द्रह दिनो में ,काफ़ी लाभ हुआ

(iii) श्री एल: पश्चिम बिहार उम्र 30 वर्ष—इन्हे पिछले पाँच वर्षों से टाँगो में बहुत खुजली होती थी। इन्हे दिन में तीन बार नीला

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तेल लगाने की सलाह दी पन्द्रह दिन में बिल्कुल ठीक हो गए ।

कब्ज:—श्री मनीष, कोलगेट प्रबन्धक मोती नगर–इन्हे पेट में भारीपन की बहुत तकलीफ थी । दिन में दो बार सुबह और शाम खाली पेट हरा पानी एक एक ग्लास लेने से 4-5 दिन में काफी लाभ हुआ ।

नोट— खाना खाने के लगभग तीन साढ़ें तीन घण्टे में पेट खाली हो जाता है अतः उस समय हरा पानी लिया जा सकता है ।

श्री पन्ना लाल अनेजा K-109 हौज़ खास के अनुभव—

चर्म रोग (1) एक्जीमा (ECZEMA) श्री ओ. पी मल्होत्रा 63 वर्ष, व्यवस्थापक योग केन्द्र लाजपत भवन–इन्हें पिछले 2-3 वर्ष से सिर के पिछले भाग में गरदन पर एक्ज़ीमा की शिकायत थी जिससे पानी की तरह का स्त्राव रिसता रहता था । रूपये के सिक्के के जैसा बड़ा घाव था । आपको हरा पानी पीने और नीला तेल लगाने की सलाह दी गई 3-4 सप्ताह में ठीक हो गया अब केवल काला निशान शेष है वह भी धीरे धीरे समाप्त हो रहा है ।

(2) मास्टर निशांत बंसल आयु 7 वर्ष, 15 न्यू कवि नगर गाजियाबाद, इनकी इन्द्री पर काफी ज़ोर का एक्जीमा पिछले 2-3 वर्ष से था काफी इलाज के बाद मेरे पास आये । इनको नीला तेल लगाने के लिए नीले कागज़ से प्रभावित क्षेत्र पर रोशनी और दिन मे दो तीन बार खाली पेट हरा पानी पीने का परामर्श दिया । तथा साथ ही साथ धीरे धीरे भोजन व अन्य सामग्री बन्द कर केवल फलाहार कराया गया । मात्र तीन सप्ताह में पूरी तरह ठीक हो गया ।

(3) हौज खास के एक 33 वर्षीय चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट युवक के बांये हाथ की तली, उंगलियों पोरों बाजू के तिकोनों और कन्धे पर मोटे मोटे काले दाने निकल आये, सारा बाजू अकड़ गया और दानों

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में पीप भी दिखाई देने लगी । डाक्टरों ने बताया कि यह पहिले खाई एलौपेथिक औषधियों का प्रभाव है । इन्हें नीला तेल लगाने और हरा पानी दो तीन बार खाली पेट प्रतिदिन पीने की सलाह दी गई एक सप्ताह में बिल्कुल ठीक हो गये ।

(4) श्री शेर सिह (–7/132 एस. डी ए. नई दिल्ली, उम्र 65 वर्ष —अधिक गर्मी के कारण आपके दोनों हाथों की कोहनियों पर काफी लाल लाल फुन्सियाँ हो गई जिनमें बहुत खारिश होती थी और बहुत कठिनाई भी रहती थी । उन्हें इन पर नीला पानी लगाने की सलाह दी, पानी लगाने से कुछ हो समय मे सब फुन्सियाँ मुरझा गई और दो तीन दिन में बिल्कुल ठीक हो गई । दस बारह दिन पश्चात पुनः उसी तरह की फुन्सियाँ निकली उन पर भी इसी प्रकार नीला पानी लगाया, एक दो दिन में ये फुन्सियाँ भी ठीक हो गई अब कोई परेशानी नहीं हैं ।

(2) पाँव का नाखून उखड़ना—हौज खास निवासी एक 75 वर्षीय व्यक्ति का ठोकर लगकर पाँव की ऊंगली का नाखून उखड गया जिससे काफी खून बहने लगा जो कि पानी की गीली पट्टी से बन्द हो गया । तत्पश्चात प्रातः व सांय लाल तेल की पट्टी बाँधने से एक सप्ताह में नया नाखून आ गया इस पर पानी का कोई परहेज़ नहीं किया गया ।

उपरोक्त सज्जन के ही हाथ की ऊँगली पर शीशी का टुकडा लगने से काफी गहरा जख्म हो गया और उससे काफी खून बहने लगा जो कि ठन्डे पानी की पट्टी और बरफ रखने से भी बंद नहीं हुआ तो इन्हे नीले तेल की पट्टी बाँधने से शीघ्र ही खून बंद हो गया तपत्श्चात नीले पानी की पट्टी एक दो दिन बाँधने से बिल्कुल ठीक हो गया

(3) बबासीरः— हौज खास के प्रसिद्ध होम्योपैथिक डाक्टर बैनर्जी का 35 वर्षीय छोटा पुत्र भारी शरीर सूखी बवासीर से परेशान थे कि कुर्सी पर भी नही बैठ सकते थे । और न अपनी गाड़ी चला सकता था। उन्हें गुदा पर नीला तेल लगाने के लिए और दिन में दो

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तीन बार खाली पेट हरा पानी पीने के लिए कहा गया। जादू की तरह उन्हें आराम हो गया और कब काफ़ी प्रसन्न है।

4 मधुमेह Spondylitis और Wet Dreams

श्री एस. सी. गुप्ता 137 विवेकानन्द पुरी ओल्ड रोहतक रोड़ दिल्ली, आयु 38 वर्ष—आप पिछले छः माह से मधुमेह Spandylitis, कमर में दर्द, मुँह के दाहिने भाग पर लकवा (facial paralysis) Wet dreams, नींद न आना, भूख न लगना आदि से परेशान थे। इन्हें भोजन के 15-20 मिनट पश्चात खाली पेट जामुन के पत्तों का पाउडर डेढ़ माशा, हरी बोतल का चार्ज पानी खाली पेट तीन बार लेने को कहा। गरदन और पीठ पर लाल सेलोफोन पेपर द्वारा सिकाई, रात्रि को मुँह के लकवे की तरफ लाल तेल की मालिश नींद के लिए नीला तेल और सूरज की किरणों से लाल बोतल का चार्ज हुआ दिन में 2-2 बार लेने, मुँह से सांस निकालना और नाक से सांस लेना (प्रातः काल. प्राणायाम) छूट्टी वाले दिन प्रातः हरी घास पर घूमने की सलाह के साथ–2 उसके भोजन में भी काफी सुधार किया गया।

चार सप्ताह में जादू हो गया, Spandylitis, कमर दर्द मधुमेह बिल्कुल समाप्त, नींद ठीक हो गयी, मुँह का लकवा भी ठीक होना शुरु हो गया है—रोगी काफी प्रसन्न है डाक्टर साहब को दुआ देता है। Wet Dreams भी ठीक हो गये हैं। वह दिन में लगभग दो तीन बोतल हरा पानी पी जाता है।

(5) कम रक्त चाप, Spondylitis सिर दर्द

श्रीमती राज बेरी, 52 वर्ष, 2 उत्तर रेलवे कालोनी, सरदार पटेल मार्ग दिल्ली कम रक्त चाप हर दो सप्ताह बाद बहुत उल्टियां सिर में दर्द, बहुत Spondylitis हर समय टाँगे दुखती थी, हर समय मलवाने का मन रहता था इन्हे दिन मे तीन बार खाली पेट हरा पानी तीन बार लाल और सफेद चार्ज पानी बराबर बराबर मिलाकर $\frac{1}{2}$ कप भोजन मे काफी सुधार, अधिक फल, प्रातः तथा शाम को चाय के स्थान पर गरम पानी में शहद और नीम्बु मिलाकर लेने,

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Spondylitis पर लाल रोशनी व लाल तेल की मालिश की सलाह दी गई। तीन चार सप्ताह मे बिल्कुल ठीक हो गई।

(6) **चेहरे का लकवा**—प्रकाश श्रीवास्तव वटनावर जिला धार म. प्र. 37 वर्ष–इनके घर में घरेलू झगड़ों के कारण इनके पिता की हत्या कर दी गई जिससे इनके मन को गहरी चोट लगी जिसके परिणाम स्वरूप मुँह पर लकवा' एक हाथ की कार्य शक्ति समाप्त, बोलना बंद, हाथ की ऊँगलियां बिल्कुल बेकार, कुछ कार्य नहीं कर सकता था। एक माह तक सिविल अस्पताल में रहा कोई लाभ नहीं हुआ। कुछ समय बाद मंदसोर के पास गांव में एक भादवा-माता मन्दिर की आराधना से कुछ बोलना और लिखना शुरू हो गया। जौलाई 86 में मेरे सम्पर्क में आया और उपचार किया।

हाथ और मुँह पर लाल सेलोफीन कागज की सिकाई, दिन में 2-3 बार खाली लाल बोतल से सांस Hip Bath रीढ़ की हड्डी पर लाल तेल की मालिश मांसाहारी भोजन व मदिरा पान बन्द किया गया तथा दूध, फल सब्जी बिना छने आटे की रोटी, सलाद हरी सब्जियाँ खरबूजा, पपीता शहद आदि भोजन के रुप मे दिया गया। अगस्त 87 में प्राप्त पत्र से 60 से 70% लाभ की जानकारी मिली हैं। उपचार चालू कराया है। आशा ही शीघ्र ठीक हो जावेगा।

(7) **पुराना Spondylitis, Depression नींद न आना**—श्री एस सी सहाय, 45 वर्ष—बोकारो स्टील प्लांट में अधिकारी हैं की 22 वर्षीय बेटी को 12 वर्ष से PSORISIS है। इससे परेशान पिता को तीन चार वर्ष से मानसिक Depression व अनिन्द्रा का रोग था। केवल नींद की गोली से ही नींद आती थी। भूख कम और परेशानीं अधिक थीं। इन्हे तीन चार माह से Spondylitis हो गया था। मांसाहारी और माह में एक दो बार मदिरा पान भी करते थे। मेरे पास पहला पत्र 30—2—86 को और अन्तिम पत्र 15-9-86 को आया था कि अब वे बिल्कुल ठीक हैं।

उपचार–नित्य तीन बार खाली पेट हरा पानी तीन बार भोजन से दस मिनट बाद लाल पानी गर्दन पर पीछे लाल सिकाई, रात्रि में लाल तेल की मालिश और पैर के तालू पर नीला तेल, स्नान के

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समय पेट कीं मालिश, नंगे पांव प्रातः घासू पर टहलना, प्राणायाम (मुँह से वायु निकालना, नाक से लेना) भोजन मे सुधार यह उसकीं हिम्मत है कि उसने एक दम सब कुछ छोड़ दिया है केवल फल, दूध, नारियल, पपीता, खरबूजा आदि का सेवन करता है अब काफी ठीक है।

(8) पेट का अल्सर– मेरे ही एक मशीन मैन की पतनी बिहार की रहने वालीं 30-32 वर्षीय महिला 2 बच्चों की मां, के पेट में काफी दर्द रहता था जो कि घूमता रहता था, नीद न आना, भूख न लगना बेचैनी आदि से पीड़ित थी। आल इन्डिया इन्सटींट्यूट आफ मेडिकल साइन्सेज में चक्कर लगा लगाकर और दवाऐ खा-खा कर परेशान हो गई थीं, अन्त में डाक्टरों ने कह दिया कि हम कुछ नहीं कर सकते। इस महिला को पेट पर हरी धूप की सिकाई प्रतिदिन, हरी बोतल (खाली) में चार्ज हवा प्रतिदिन दो तीन बार सूँघने के लिए तथा हरा और सफेद पानीं मिलाकर दिन में तीन बार पीने के लिए कहा साथ ही साथ भोजन में सुधार किया गया छः सप्ताह बाद आप को 90% लाभ हैं। भूख भी लगती है, दर्द बिल्कुल नहीं है बेचैनी समाप्त हीं गई है, कमज़ोरी भी घट गई है।

(9) सांझ का बुखार, अनिन्द्रा–सीलमपुर निवासी एक चालीस वर्षीय युवक को नित्य प्रति सांय काल चार बजे 100°F बुखार हो जाता था। हाथ पांव ठन्डे, तथा शरीर काफी गर्म हो जाता था मांसाहारी युवक था दिन में तीन चार बार चाय का प्रयोग करता था।

उसे दिन में तीन बार खाली पेट हरा पानी, हरी बोतल में चार्ज हवा से सांस, हिप बाथ तथा भोजन में सुधार से मात्र एक सप्ताह में ठीक हो गया।

(10) एक अन्य युवक को चार पांच दिन से जुकाम और बुखार था। इसे तीन भाग हरा और एक भाग नारंगी पानी मिलाकर आधा कप की तीन खुराक प्रतिदिन दी गई और दिन में तीन बार खाली पेट हरा पानी पीने के लिए दिया गया। तीन चार दिन में बिल्कुल ठीक हो गया।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(11) हांथ पांव की सूजन– नियम खां आठ वर्ष सीलमपुर इस बच्चे को एक वर्ष से एक दो सप्ताह पश्चात हाथ और पांव पर सूजन आ जाती थी चलना भीं मुश्किल हो जाता था पन्त अस्पताल में इलाज कराया। दवा से रोग दब जाता था और एक दो सप्ताह बाद फिर से सूजन आ जाती थीं इस बच्चे को दिन में तीन बार खाली पेट हरा पानी हाथ और पैरों पर लाल सिकाई और शीघ्र हाथ और पैरों पर लाल तेल लगाने को कहा गया। दो सप्ताह में बच्चा ठीक हो गया पिछले छः माह से उसे कोई तकलीफ नहीं है।

(12) खुश्क खाँसी—इसी बच्चे की छोटी बहन नयूबी को पिछले दो तीन माह से खुश्क खाँसी थी दिन रात खांसती थी। इसे नीली मिश्री चूसने के लिए दी गई। दो सप्ताह में बिल्कुल ठीक हो गई।

यमुना पार का एक अन्य लड़का आयु आठ वर्ष को भी खुश्क खाँसी थी। इसे भी नीली मिश्री दी गई चार पांच सप्ताह में बिल्कुल ठीक हो गया।

(13) सांस की तकलीफ—लाजपत नगर की एक युवा महिला आयु 28 वर्ष को शादी से पहले साँस की तकलीफ थी, दमे का दौरा पड़ता था रोज गोलियां लेती थी, काफी परेशान थी शादी के बाद तकलीफ़ और बढ़ गई इन्हे दिन में तीन बार हरा पानी खाली पेट और तीन बार नारंगी पानी पीने के लिए दिया गया। नारंगी बोतल में चार्ज हवा से साँस लेने के लिए कहा गया। सीने व छाती पर रात्रि में लाल मालिश कराई, दिन में सीने पर लाल रोशनी से सिकाई दिन में दो तीन बार काले चने का सूप दिया गया तथा भोजन में सुधार किया गया। मात्र छः सप्ताह में स्वस्थ हो गई— उन्हें अब काफी स्वस्थ पुत्र हुआ है, यह परिवार अब अन्य लोगों को भी इसी प्रकार का इलाज करने की सलाह देता है।

(14) श्री सुरेन्द्र मेहरा आयु 50-55 वर्ष नई बम्बई- इनके गले में गिल्टी हो गई थी जो कि दर्द करने लगी थी। सिकाई से भी लाभ न मिला- इन्हें नारंगी तेल लगाने को दिया। आठ दस दिन में दर्द समाप्त हो गया और गिल्टी भी समाप्त हो गयी।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पूनम टण्डन आयु 30–35 वर्ष, बम्बई–इन्हें बगलों में गिल्टी हो गई थी– इन्हें भी उक्त इलाज दिया गया जिससे दोनों गिल्टियाँ ठीक हो गई ।

(15) **खून न बनना**—श्री मेहता अन्दर सेक्रेटरी श्रम मंत्रालय इनकी दो पोतियां थी आयु 1½ वर्ष—इनमें से एक तो खूब खेलती कूदती थी परन्तु दूसरी हर समय मां की गोद में जमीन पर लेटी रहती थीं कोई Activiti नही करती थी । डाक्टर ने बताया कि उसकी खून बनाने वाली नाडियाँ काम नहीं करती अतः उसे प्रतिदिन एक inrtravensu इन्जेक्शन प्रतिदिन लगता था जिससे बच्ची को इतनी पीडा होती थी कि कोई भी देखकर घबरा जाता था । उसे नारंगी चीनी दिन मे तीन चार बार और नारंगी पानी दिन में तीन चार बार दी । उसे जादू का असर हुआ केवल दो सप्ताह मे बेटी अपने आप उठकर बैठने लगी और खड़ा होने का प्रयास करने लगी Activity पूरी आ गई उसे मीठी चीजे अधिक पसंद हैं । इलाज चालू है ।

राजस्थान के चालीस वर्षीय युवक प्रदीप कुमार जैन रावतसार के अनुभव

—इन सज्जन को हमारी पुस्तक पढ़कर लोक सेवा का काफी चाव हुआ इनकी कुछ केस रिपोर्टस निम्न प्रकार हैं ।

(1) **आंखो के बाल झड़ना**—इनके स्वयं की आंखों की पलक, भोंह और मूँछों के सब बाल झड़ गए, इसी प्रकार इनकी दस वर्षीय बेटी की आंखों के बाल झड़ गए—लाल तेल-लगाने से एक सप्ताह में बाल आने शुरु हो गए, उपचार चालू है ।

(2) **सफेद दाग**—एक भाई के हाथों और शरीर पर काफी सफेद दाग है उसे नारंगी तेल से काफी लाभ हो रहा है । उपचार चालू है ।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विदेशी प्रशिक्षार्थियों के अनुभव

डा० रिकार्डो औरेजको डायस (मैडिको) बारसीलोना (स्पेन)

डा0 नारंग,

श्रीमान जी, मैने आपके क्रोमोथैरेपी के कोर्स में ट्रेनिंग ली थी। हरे और नारंगी पानी के इस्तेमाल से बहुत अच्छे परिणाम मिले है खाँस तौर पर लाल तेल की मालिश से Arthritis जोड़ों का दर्द paralysis (अधरंग), Locomotor deficity (नाड़ियों की कमजोरी) में बहुत लाभ मिला।

लाल रोशनी से मरीज़ों पर बहुत ज़्यादा असर पाया गया उनमे से एक 6 CM गैन्गरीन Gangrene का केस था जिसका अंग जल्दी से जल्दी काटना Amputation जरूरी था परन्तु उनको दिन में 2 बार लाल रोशनी देने से कुछ फायदा नज़र आया। उसके उपरान्त 48 घंटों में इस अनुपम इलाज **Unique** Treatment से शानदार Spectacular परिणाम मिला और टांग काटने की मनाही कर दी गई। इलाज जारी रहा 2 महीने में रोगी बगैर आप्रशन बिल्कुल ठीक हो गया और चलने लगा। उसकी सेहत बहुत अच्छी है।

हम आपकी फिर स्पेन वापस आने की प्रतीक्षा कर रहें है।

श्रीमती शुलामिथ हामा
इज़राइल की प्रशिक्षार्थी

हरा पानी: यह तो जादू जैसा असर करता है। यह थोड़े ही समय में कब्ज़ को दूर कर देता है। यह जो व्यक्ति अपने खान पान और हाज़मे की ओर अधिक ध्यान नहीं देते और कब्ज़ के शिकार है उन्हें तो सुबह-सुबह कुछ औंस हरा पानी खाली पेट अवश्य लेना चाहिए। आंख धोने वाली कटोरियों में इसे डालकर आंखें धोएं तो आंखों का दर्द दूर हो जाता है। इससे शरीर की गर्मी कम होती है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बहुत ज्यादा बुखार (103°F और अधिक) वाले रोगियों को मैंने हर पन्द्रह मिनट बाद एक औंस हरे पानी को खुराक दी। जब मुझे बुखार हुआ तो हरे पानी से कुछ घण्टों में ही बुखार ठीक हो गया। कुछ अन्य रोगियों के मामलों में इससे धीरे धीरे तापमान कम हुआ किन्तु निःसन्देह इससे प्रणाली की सफाई करने में मदद मिली और इस प्रकार यह रोग को कुछ ही दिन में शरीर से निकालने का कारण बना इन रोगियों की कनपटियों पर आधे घन्टे के बाद मैंने नीला तेल भी लगाया। इससे मन शान्त रहता है।

मैंने कब्ज के रोगी को हरा पानी दिया। इसके अलावा उसे सादा भोजन, थोड़ा उपवास आदि करवाया और उससे रोगी को काफ़ी आराम मिला।

मैंने आंखों में वासन्ती कटार Spring Catarrh in Eyes के रोगी को हरा पानी दिया। आंखों में हरे पानी की बूंदे भी डालीं जिससे कुछ ही घन्टों में आंखे साफ सुथरी हो गई।

हरा तेलः चमडी की बीमारियों में हरे तेल का इस्तेमाल किया गया किन्तु इससे अधिक लाभ नहीं हुआ।

नोट—हरा तेल काम न दे तो नीला तेल लगायें।

नीला तेलः कभी–कभी मेंरे सिर में दर्द की लहरें उठती हैं। मैं नीला तेल लगाती हुँ और तत्काल आराम आ जाता है।

मैंने चर्म रोगों में भी नीला तेल लगाया जो काफ़ी लाभकारी रहा

मैंने इसे चमड़ी में खुजली वाले रोगियों में प्रभावकारी पाया। यह सिर को बहुत ठन्डक पहुंचाता है और गर्मियों में गर्मी के लिए लाभकारी है। तथापि सिर दर्द के लिए मैं समझती हूँ कि काफी पानी मिला कर इसे धीरे–धीरे सिर में मलने से प्रायः अधिक लाभ होता है। इसके अलावा यह विषैले पदार्थ को भी समाप्त कर देता है।

लाल तेलः एक बार मैं चलती बस से गिर पड़ी। इससे मेंरे शरीर के कुछ अंगों में दर्द हो गई और कुछ ज़ख्म भी हो गए। मैंने तुरन्त लाल तेल (जो मैं हमेशा अपने साथ रखती हूं) जख्मों पर लगा लिया उंगली में एक जख्म गहरा था। उसमें कोई दर्द

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नहीं हुआ और एक दिन में ही वे सब ठीक हो गए यह बहुत ही असाधारण बात है। घर पहुँच कर मैंने दूसरे दर्द वाले अंग पर लाल तेल की मालिश करवाई और कुछ ही घण्टों में दर्द भी समाप्त हो गई।

नीला पानी : बहुत ठण्डक पहुंचाता है और गर्मियों में अत्युत्तम है

नारंगी पानी तथा चीनी: इससे हाज़मे में अद्‌भुत मदद मिलती है। यह हाज़्में की कमजोरी को दूर करता है और दस्तों को रोकता है। यह शरीर को गर्मी देता है और शक्ति बढ़ाता है।

म्यूनिक (वेस्ट जर्मनी) **अप्रैल 2, 1983**

प्रिय: डा0 नारंग,

मेरी पत्नी मोनिका इस बार आपके सेमीनार पर स्पेन नहीं जा सकतीं हैं। मैं इस साल आपके ट्रेनिंग कोर्स पर भारत आना चाहता हूं।.....—

अभी तक हमने क्रोमोपैथी के कुछ छोटे-छोटे अनुभव इस प्रकार किये है।

(1) जलने Burns के बहुत केस नीले तेल से बहुत जल्दी ठीक हुए है।

(2) कितनी तकलीफ वाली रातें नीला तेल माथे पर लगाने से शान्ति से मीठी नींद से कट गई।

(3) इसी प्रकार कितनी बार नीले तेल से सिर दर्द का इलाज किया।

(4) एक विचित्र केस एक युवक का है (उसने इंद्री पर नीले तेल तेल की मालिश से Sexuality (स्त्री भोग) को कई सप्ताह तक मन और तन से दूर रखा।

(5) हरा पानी पीने से शरीर का मल, नाक, गले और पसीने के रास्ते निकला। CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैं आपको मिलने और आपसे सीखने का बहुत इच्छुक हूं। मेरी और मोनीका की तरफ से बहुत-बहुत शुभकामनाएं।

श्रद्धा सहित
रिनहारड हाबेरलीन

जारज कोप

मैसनज N0. 37-3-1
बारसीलोना-24, (Spain)

प्यारे गुरू,

सूर्य किरणों से तैयार दवाइयों ने हमारी जिन्दगी में एक नई रोशनी भर दी है। वह तमाम पीडें और दर्द, जो हमारी नाजुक स्वास्थ में आती थीं, आपके उपदेश से अब पुरानी यादें हो गई हैं। अब हरा पानी, नारंगी पानी, लाल और नीले तेल हमारी ज़िन्दगी की जरूरत बन गई है। हम सब आपके अति कृतज्ञ है।

डा० कारलास गरूज

राजर दी फ्लोर-49 बारसीलोना (Spain)

क्रोमोपैथी पर जो लेख आपने भेजे है वह हमें मिल गए हैं। आपका फिर धन्यवाद।

यहां स्पेन (Spain) में क्रोमोपैथी के इलाज से बहुत अच्छे परिणाम मिले है—खास तौर पर तेज बुखार में नीले पानी से और खून के प्रवाह में रूकावटों की हालत में लाल रोशनी से।

लाल तेल और लाल रोशनी के इस्तेमाल हम उन सब दर्दों पर करते हैं जो खून की रुकावट के कारण होते है।

आपको अगले साल फिर सपेन आने का निश्चय करना होगा। यहाँ बहुत से लोग आपकी प्रतीक्षा में है, कृपा करके अपनी वापसी की अभी सूचना करे।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है । परन्तु यहाँ सूर्य के दर्शन कई कई दिनों तक नहीं होते अतः यहाँ दवाऐ तैयार करने की बहुत समस्या है ।

फ्लोरेंस थोमस

मैंने आपसे रंग चिकित्सा का प्रशिक्षण लिया था इस चिकित्सा से मेरे छात्र बहुत खुश हैं । मैं एसा महसूस करती हूँ कि हम इस चिकित्सा का यहाँ सफलता पूर्वक प्रयोग कर सकते हैं ।

फ्लोरेंस थोमस
न0 34, जालान एस0 एस0
21/22 डामानसारा उटामा
47400 पेटलिंग जया
सेलंगोर मलेशिया

स्पेन में रेडियो पर प्रसारण—

प्रिय डाक्टर नारंग आपके कृपा पत्र के लिए धन्यवाद । मुझे प्रसन्नता हैं कि आप मेरे द्वारा आपकी कार्यशाला में (जो कि बैसोलोरा में आयोजित की थी आपके व्याख्यानों के अनुवाद के कार्य से संतुष्ट है । आपके व्याख्यान सारों के लिए भी धन्यवाद । मैंने पाया कि आपके व्याख्यान साराँश बहुत ही रूचिपूर्ण व लाभपद है । मै आपके द्वारा प्रदत्त सूचनाओं को विभिन्न उपचार कार्यों में प्रयोग कर रहा हूँ । मैं आपके हरे और नारंगी पानी द्वारा उपचारों का वर्णन बार बार अपने रेडियो कार्य-क्रमों में करता हूँ ।

ई0 के0 रौफ
अपाटेलो 2353, कोरिओ
सेन्ट्रल, वैसोलोरा-3
स्पेन

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Diabetese

श्री श्याम लाल सोनी, अमृतसर। आयु 70 वर्ष

कई वर्षों से मधुमेह से परेशान रोज़ एलोपेथिक दवाई लेते थे। तबीयत हमेशा सुस्त ही रहती थी। उसे 3 बार हरा पानी प्यास के मुताबिक प्रातः शौच से पहले-फिर दुपहर और रात के भोजन से 20 मिनट पहले आधा-2 प्याला; नारंगी पानी हर भोजन के 20 मिनट उपरांत आधा प्याला दिन में 3 बार नाशता-दुपहर और रात का भोजन साथ में जामुन के पेड़ के पत्ते साय में सुखाकर उसका पाउडर—हरी और नारंगी शीशी में 40 दिन सूर्यतप्त-Mix करके प्रातः एक चाय का छोटा चमम्च नारंगी पानी से दिया गया। वह 2 महीने में ही Normal हो गया। Test कराने पर कोई भी sugar की रिपोर्ट नहीं मिली।

आंख का चश्मा

इसी भाई का चश्में का नम्बर हर 6 महीने में बढ़ जाता था अतः नये शीशे लगाने पढ़ते थे। वह केवल प्रातः और रात को dropper से हरा पानी आंखों में डालता है। अब नम्बर वहीं पर रुक गया है। नये शीशे लगाने नहीं पड़ते। उपचार अभी चालू है।

नक्सीर छूटना—नाक से खून

नक्सीर छूटना : नाक से खून गिरता हो तो सिर और ललाट पर नीला तेल लगाने से तथा नीली सूर्य किरण सिर पर डालने से लाभ हो जाता है। सिर पर नीला पानी डालने से भी लाभ होता है। पेट में भी तीन खुराक पीने की देनी चाहिये। उसमें 2 भाग नीला एक भाग हरा मिलाकर दें।

हाथी पांव – पांव हाथी के समान फूल जाता है, चलना-फिरना-घूमना भी कठिन हो जाता है। यह रोग काफ़ी कठिन है। एक माली को इससे काफी कठिनाई हो रही थी—उसके पैर पर नीले तेल की मालिश तथा सूर्य की नीली किरणें (सिलेफ़ीन कागज़ द्वारा) दिन में 2 बार देने से—दो महीने में 80% लाभ हो गया।

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

टासंल फूल गये — गला बंद हो गया

एक राजस्थान के उच्चकोटि के गायक के गले (टांसिल) फूल गये ओर सेप्टिक भी हो गया। खाना तो दूर भोजन करना-बोलना भी कठिन हो गया। डाक्टरों ने आप्रेशन ही उसका समाधान बताया और यह भी कहा कि शायद भविष्य में न गा सकें। उसे नीले पानी के कुरले (गारगल) दिन में 2/3 बार कराये। नीली चीनी दिन में दो बार दी गई—वह कुछ दिनों में ठीक हो गये। उसे नीली Radiation भी दी गई। वह गला बिल्कुल ठीक हो गया। फिर गाने लगे। अब कोई शिकायत नहीं है।

हरे पानी के कमाल

सीमा जैन, दरिया गंज — आंख में लाली चेहरे पर दाने— और सारा वर्ष छींकें— जुकाम से पीड़ित को— दिन में 3 बार हरा पानी पीने से और नित्य आंखों में डालने से तथा चेहरा भी हरे पानी से धोने से तीनों कठिनाईयों से मुक्ति मिल गई—काफी प्रसन्न है और भाई बहनों की सेवा करती हैं-तथा सूर्यतप्त दवाई स्वयं बनाती हैं।

पेशाब की नली

एक व्यक्ति को पेशाब में काफ़ी चीस पढ़ती थी। रुक-रुक कर आता था। मेडिकल इनस्टीट्यूट दिल्ली ने आप्रेशन ही उसका हल बताया। पशाब के लिये नाली लगा दी और आप्रेशन की तारीख भी दे दी। उसको हरा-नीला पानी सम भाग मिलाकर दिन में 3-4 खुराक नित्य दी गई। वह ४ सप्ताह में बिल्कुल ठीक हो गया। पेशाब की नली हट गई। चीस भी नहीं रही।

नीले रंग का कमाल

दरियागंज, दिल्ली में बेटी दीपा—आयु 23 वर्ष—किसी ज़हरीले कीड़े ने काट दिया। दोनों बाजुओं पर काफी लाल धफड़ हो गये। खाज भी काफी होने लगी। थोड़ी सुजन भी हो गई। उसे उसकी बड़ी बहिन सीमा

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
जैन ने नीला तेल लगाया। 5 minute में ही बिल्कुल ठीक हो गई जैसे कुछ हुआ ही नहीं।

छोटा बच्चा आकांक्षा आयु $2\frac{1}{2}$ वर्ष को ततैया ने काट दिया। उसी समय नीला तेल लगा दिया तो उसे कुछ भी दर्द-सूजन महसूस ही नहीं हुई

Rehumatic Arthirits

श्रीमती कमलेश बख्शी, 291-तीसरी मंजिल सादिक नगर, नई दिल्ली का flat है

पिछले 15 वर्षों से चारपाई पर है। हाथ-पांव टेढ़े हैं, करवट लेना-बैठना भी काफी कष्टदायक है। सेवा करने वाली भी पति के अतिरिक्त कोई भी नहीं। शरीर के किसी भी भाग पर हाथ लगाने से काफी दर्द-टांगे भी सीधी नहीं होती। $1\frac{1}{2}$ वर्ष से मैं हर सप्ताह उसके घर जाता हूं। लाल तेल की मालिश लाल कागज़ की धूप-पीने के लिये 3 बार हरा पानी, 3 बार नारंगी पानी, 2-3 बार नारंगी सांस। भोजन में एक बार फल-सब्जी-एक रोटी, पहनने को लाल कपड़े-साथ में Magnet की सहायता तथा occupressure के rollers से occupressure तो $1\frac{1}{2}$ वर्ष में उसके सारे शरीर की दर्द समाप्त हो गई अब अपने आप करवट लेती है। बैठती है। अभी खड़ी नहीं हो सकती। टट्टी-पेशाब का प्रबंध भी उसके पलंग के नीचे ही है। अब वह पति-पत्नि काफी प्रसन्न हैं। हरा पानी दिन में 2-3 बोतल पी लेती है। पेशाब के रास्ते काफी गन्दा माल निकल रहा है। उपचार चालू है। आप देहली के सब हस्पतालों से इलाज करवाकर थक गये। आने वाले 6 महीने में वह ठीक हो जायगी

लिंग (पेशाब के organ की तकलीफ)

T.R. Arora, Faridabad की रिपोर्ट

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.
एक लड़का आयु 12 वर्ष, अभिजीत सैन 403, Sector 22 पावर

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हाऊस कालोनी, फरीदाबाद। उसके लिंग से ऊपर का पर्दा पीछे नहीं हटता था—चिपका हुआ था।

उपचार—पीने के लिये हरा पानी दिया गया। रात को लिंग पर लाल तेल की पट्टी। लाल पानी को थोड़ा गर्म करके लिंग को 10-15 मिनट के लिये डुबोया तथा upper layer को हाथ से पीछे हटाना। उसके उपरांत लाल तेल चुपड़ देना। इससे वह बेटा 20-25 दिन में बिल्कुल ठीक हो गया।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्री ईश्वर चन्द्र मित्तलजी (1, अन्सारी रोड) के अनुभव

फुलहरी (Leakodoma)

Sh. M.L. Pandit, 183084 रेशम घर कालोनी, जम्मू।

उसे पिछले 10 वर्ष से फुलहरी का रोग था चेहरा और शरीर सारा सफेद था। कई प्रकार के इलाज, होमोपेथिक, एलोपेथिक, आयुर्वेदिक किये गये परन्तु कुछ भी लाभ नहीं हुआ। उसे नारंगी रंग की बोतल में तिल का तेल सूर्यतप्त दिया गया और नारंगी पानी की दिन में तीन खुराक दी गई और लाल सिलोफीन कागज लगाकर दूषित अंगों पर प्रातः की धूप 15/20 मिनट नित्य लेने का सुझाव दिया गया तो 2/3 महीने में उसका चेहरा बिल्कुल असली रंगत पर आ गया। फुलहरी के दाग सब समाप्त हो गये। शरीर पर अभी है जिसका उपचार चालू है।

सारे शरीर पर दफड़

एक युवक शालज–313/74 D, इन्द्र लोक, आनन्द नगर।

सारे शरीर पर (छाती, पेट, गर्दन और पीठ पर) लाल रंग के दफड़–काफी खुजली भी होती थी। उसे दिन में 3 बार हरा पानी पीने को दिया गया तथा एक बर हरी बोतल का श्वास (Color breathing) दिया गया तथा नीला तेल प्रातः रात दुपहर 3 बार लगाने को दिया गया तो एक महीने में बिल्कुल ठीक हो गया और यह ही भूल गया कि कोई ऐसी तकलीफ भी थी। ऐसा वह लिखता है।

अब वह आंखों का चश्मा उतारने के प्रयास में लगा है। सफलता पर रिपोर्ट देगा।

बवासीर-फिशर

विनोद कुमार अग्रवाल, बी-95 अशोक विहार, फेज-I, दिल्ली-52।

फोन : निवास-7217760, आफिस-2525231

मैं लगभग पिछले 20 साल से काफी परेशान रहा हूँ शुरू में मुझे

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कभी कभी गुदा से खून आता था जो कभी कम व कभी ज़्यादा लेकिन इस ओर मैंने कोई विशेष ध्यान नहीं दिया। 1976 से मुझे गुदा में खून ज्यादा आता व शोच के लिये भी 2-3 बार जाना पड़ता था। शुरू में Piles के लिये ईलाज (ऐलोपेथिक) किया कोई विशेष आराम नहीं रहा धीरे धीरे शोच के साथ आँव भी आने लगा व गुदा में शोच के बाद दर्द भी रहता तब Fisher बताया गया व ३ सेक लिये Fisher का आप्रेशन भी कराया लेकिन बाद में Ambitius के लिये ईलाज कराया उससे भी कोई आराम नहीं रहा। पिछले 15 साल में Delhi के करीब सभी मुख्य डाक्टरों को दिखाया। अनेक सर्जन, फिजिशियन व गैस्ट्रोलोजी विशेषज्ञ तक, कभी Ambibitius का कभी आंतों में सूजन का, व कभी अल्सरेटिव कोलाइटिस का जिससे मुझे कोई आराम नहीं रहा 2-3 वैध का (आर्युवैदिक) ईलाज लिया।

जिस समय में श्री ईश्वरचन्द जी मित्तल से ईलाज के लिये पहुंचा उससमय करीब करीब तोला खून गुदा से आता था व काफी आँव जो बिल्कुल खून से सना होता था आता था कई बार तो खाली मल की जगह गोंद खून से सना आव ही आता था। सूक्ष्म-सूक्ष्म में 3-4 बार शोच जाने के बाद भी शौच जाने के लिये मन बना रहता। दिन में हर समय हल्का सा शौच का प्रेशर बना रहता। यहां एक बात और विशेष है कि जब मानसिक तनाव ज्यादा महसूस करता उस समय ये सब चीजें बढ़ जाती थीं।

जब से मैंने श्री ईश्वर चन्द्र मित्तल जी से Colour Therapy का ईलाज शुरू किया मुझे 7-8 दिन से ही काफी आराम महसूस हुआ शौच में अब कभी एक बार व कभी 2 बार जाता हूँ।

(1) खून जो पहले सप्ताह में करीब 6 दिन पड़ता था अब सप्ताह में एक या 2 दिन।

(2) खून की मात्रा करीब 80% घट चुकी है।

(3) आँव मुझे अब शौच में नजर नहीं आते हैं।

(4) ईलाज में अभी तीन समय हरा पानी खाली पेट व लाल पानी तीन समय भोजन व नाश्ते के उपरांत लेता हूँ। गुदा में लगाने के लिये नीला तेल सूर्य किरण से बना है वो सुबह शौच के बाद लगाता हूँ।

ईलाज में अभी बराबर कर रहा हूँ मुझे विश्वास है कि मुझे इस

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुरानी तकलीफ़ से छुटकारा मिल जावेगा।

मानसिक तनाव ही 95% रोगों की जड़ है अतः Meditation से तनाव आवश्यक दूर हो जाता है। जिसपर प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य प्राप्ति के लिये आवश्यक समय देना चाहिये।

विनोद अग्रवाल

विद्यादेवी, 313/74D, Anand Nagar।

आदरणीय भाई साहब मेरा नाक अपने आप गल जाता था और नाक फिर गीला भी रहता था। कभी कभी खून भी दिखाई देता था। यह तकलीफ पिछले चार साल से थी अब मैं होम्योपेथिक दवाई ले लेती थी तो वह ठीक हो जाता था और दवाई बन्द होने के 15-20 दिन बाद फिर गल जाता था।

आपने मुझे बताया कि मैं दिन में हरा बादाम रोगन 5-6 बार लगाऊँ वह मैंने करीबन एक महिना लगाया। उसके बाद अब मैं बिल्कुल ठीक हूँ। अन्दाज बीस दिन हो गए मुझे काई तकलीफ नहीं है।

विद्यादेवी

Infantile-Convulsion (मिरगी)

सकेत एक 5 वर्ष का (माता पिता का पहिला) बेटा 24 घंटे मां या पिता की गोद में रहता था- दिन में 2/3 बार फिट (fits) पड़ते थे तो आंखें ऊपर चढ़ जाती थीं। हाथ पांव में टेड़ापन हो जाता था।

उपचार : उसको 3 बार हरा पानी-प्रातः खाली पेट, दुपहर और सायं के भोजन से 15 मिनिट पहिले और 3 बार नारंगी पानी नाश्ता-दुपहर और रात के भोजन से 15/20 मिनट उपरांत दोनों पानी की मात्रा। 1/4 कप-केवल हरा पानी प्रातः खाली पेट प्यास के मुताबिक। सिर पर नीला तेल की मालिश 2 समय, नीला कागज लगाकर प्रातः की धूप 15/20 मिनट उसके पहिनने के कपड़े नीले, बिस्तर की चादर नीली रात का सिर पर नीले bulb की रोशनी सारी रात।

दूध में शहद और रात की भीगी किशमिश (उसका पानी भी साथ) भोजन के साथ सलाद अवश्य, नारियल, गाजर अधिक, फल अधिक;

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिना छने आटे की सब्जी वाली रोटी।

बच्चा 4/6 सप्ताह में बिल्कुल ठीक हो गया। दिन बार खेलता है चुस्त है। माता पिता काफी प्रसन्न हैं और लोगों में इस विद्या का प्रचार करते हैं।

घुटनों में दर्द

सर्वदेय: कालोनी की महिला विमला अग्रवाल आयु० ५० वर्ष, नीचे बैठ ही नहीं सकती थी काफी दर्द घुटनों में कमर में था। शरीर काफी मोटा।

उपचार : लाल तेल लगाकर लाल Cellophine पेपर से प्रातः की धूप घुटनों पर कमर पर। रात को लाल तेल लगाकर रबड़ की बोतल गर्म पानी की सिकाई। 3 बार हरा 3 बार नारंगी पानी पीना, हरा खाने से पहले नारंगी खाने के उपरांत - आधा प्याला प्रातः काल हरा पानी खाली पेट प्यास के मुताबिक दिन में 2/3 बार नारंगी बोतल का सांस (Color Breathing) 6 सप्ताह में आश्चर्यजनक लाभ हुआ। बड़े आराम से नीचे बैठकर वज्रासन कर लेती है। रात को गरम पानी का पांव अशनान-sitz bath भी दिया गया वह इतनी प्रभावित हुई कोई 10/15 पुस्तक खरीदकर लोगों में बांटी काफी मरीज़ों को मेरे पास लाई नारंगी Blue तेल बनाकर लोगों में बांटती है और लोगों की सेवा करती हैं।

नाक की हड्डी बढ़ी

शेख सराय की एक युवा बेटी—नाक एक तरफ से बिल्कुल बंद, blocked उसको हरा और नारंगी पानी तीन तीन बार पीने को खाने से पहले और उपरांत दिया गया। हरे पानी की जल नेति दी गई। नारंगी शीशी में Sun charged गाय का घी प्रातः रात दो 2 बूंद डालने को दिया गया-३ सप्ताह में बिल्कुल ठीक हो गई। डाक्टरों ने operation के लिये कहा था।

आंखों का चश्मा हटा : महावारी बहुत दर्द—एक 22 वर्ष की युवा बेटी आनन्द प्रभा, South Extension (ब्रह्म कुमारी)।

उपचार : गाय की घी blue बोतल और नारंगी बोतल में 40/45 दिन का Sun-charge किया हुआ। बाईं आंख में ब्लू घी और दाईं में नारंगी घी प्रातः सांय सिलाई से डालने को दिया गया। हरे सिलोफीन

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
कागज़ की चेहरे पर प्रातः धूप-गाजर जूस अधिक-हरा पानी प्रातः शौच से पहले प्यास के मुताबक और 15/20 मिनट दुपहर और रात के भोजन से पहले 1/2 कप और नारंगी पानी 1/2 कप, नाश्ता, दुपहर का भोजन, रात के भोजन के 15/20 मिनट उपरांत दिया गया-2 महीने में चश्मा हट गया।

महावारी की तकलीफ के लिये उन दिनों Pelvis और कमर पर लाल तेल की मालिश (अन्दर नहीं केवल ऊपर) वह भी 2 महीने में कष्ट हमेशा के लिये दूर हो गया। अब उनके आश्रम में सब बेटियां बहनें हरे और नारंगी पानी का प्रयोग कर रही हैं।

सारे शरीर में सूजन

ग्रीन पार्क एक महिला आयु कोई 30/32 वर्ष हुसीन महबूबा (कश्मीर निवासी) के सारे शरीर में सूजन थी। हाथ-बाजु-पांव पिण्डिलियों में तो खास तौर पर दिखाई देती थी बच्चा होने के उपरांत उसकी सफाई पूरी अन्दर से नहीं हुई। उसे 3 बार हरा पानी खाने से 20 मिनट पहिले और नारंगी पानी प्रत्येक भोजन के उपरांत तीन-2 बार दिया गया। 2 सप्ताह में ही आश्चर्यजनक सफलता मिली। वह बिल्कुल ठीक हो गई और काफी प्रसन्न हो गई। एक Pilot की श्रीमती हैं कहती कि श्रीनगर में वह काफी प्रचार इस विद्या का करेगी।

Disc-Slip हो गई

Lajpat Nagar IV, J7 में रहने वाली एक महिला Mrs. Swaroop आयु 35 वर्ष की पीठ के नीचे की रीढ़ की हड्डी (Verbatam) पर पिछले 8 वर्ष से काफी दर्द रहती थी। अब 6/7 महीने से दर्द इतनी बढ़ गई कि उसे बाथरूम में भी जाना कठिन समस्या हो गई। डाक्टर लोग 2 बार Scanning करने के उपरांत operation ही एक मात्र इलाज बताते थे और नित्य Pain-killer की गोलियां दे रहे थे। जहां दर्द का वहां कोई सोझ या ऊबार दिखाई नहीं देता था।

उसे लाल तेल की मालिश करके लाल Cellophine Paper लगाकर 15/20 मिनट प्रातः की धूप और रात को लाल तेल लगाकर रबड़ की बोतल में गरम पानी डालकर सिकाई दी गई। पहले 4 सप्ताह में ही मरीज़ को काफी आराम मिला। घर में खुले तौर पर घूमने लगी। Dec 90 में
CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ईलाज शुरू किया था। वह सरदी अधिक महसूस करती थी। रात को गरम पानी का foot bath—एक समय-फल दूध-दुपहर को केवल फल-रात को सब्जी वाली रोटी। साथ में Meditation-4 सप्ताह में वह कहती थी कि 50% आराम है अब April middle में वह 95% आराम कहती है। काफी प्रसन्न है।

अपने विचार में उसकी Disc-Slip नहीं थी। केवल कुछ Morbid Matter इकटठा हो गया था जो लाल तेल और लाल रोशनी से पिगल गया। Meditation से वह अपने उस पाईंट पर मन केन्द्रित करती थी तो उसे आराम महसूस होता था और सारे शरीर में relaxation होता था।

तकरीबन 95% रोग का कारण व्यक्ति की Tension ही होती है। जिसका निवारण Meditation जादू का कार्य करता है।

सिर में भयंकर दर्द

Scanning में दिमाग में सूजन

श्रीमती सुमन दीक्षित आयु 25 वर्ष, तिमारपुर, 14 दिन हस्पताल में रही। Scanning में दिमाग में सूजन बतलाई गई। जब मेरे पास आई तो बड़ी बुरी तरह से सिर को बांधे हुए। यहां तुरन्त उसे friction bath (संघषर्ण अशनान) दिया गया। मरीज़ को काफी आराम महसूस हो गया।

उसे महावारी के दर्द-lycorea, हाथ पांव काफ़ी ठण्डे और Menses irregular साथ में anaemic दांतों में दर्द-मसूड़े फूले हुए।

उसे हरा पानी 3 बार 3 बार नारंगी पानी। रात को bed पर Blue light (सारी रात) Blue Bed sheet। तालु और माथे पर Blue तेल की मालिश प्रातः सांझ; गरम पानी का पद अशनान रात को, हरे पानी के 4/5 कुल्ले और ग्रारे। और भोजन में केवल सब्जी का सूप और फल-फलों का जूस

Migrane आधे सिर का दर्द एक सप्ताह में ही मरीज़ की 70% ठीक होने की सूचना मिल गई। फिर उसे एक समय सब्ज़ी वाली बिना छना आटे की रोटी शुरू की गई।

वह लोग इतने प्रभावित हो गये कि उसकी जेठानी भी अपनी Migrane की समस्या के लिये आई उसे गुस्सा शीघ्र व अधिक आता है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उसे हरा पानी 3 बार, नारंगी पानी 3 बार, हरा खाने में 20/25 मिनट पहिले नारंगी खाने के 20/25 मिनट उपरांत deep breathing--और रात को नीला Bulb, दिन में सिर पर नीला Cellophine पेपर लगाकर धूप 10/15 Minute-माथे, कनपटी, तालु पर नीला तेल प्रातः और सांझ; दुपहर को भोजन के उपरांत पेट पर गीली पट्टी और ज्ञान मुद्रा दी गई। 3 सप्ताह में ही काफी आराम आ गया।

Paralysis – अदरंग

श्री K.M. Mehra, E-231, Greater Kailash I, आयु 58/60

मई 90 में अदरंग का left side पर attack हो गया उससे पहिले उसे मधुमह और H.B.P.--100/160 की शिकायत भी थी। A.I.I.M.S. में भरती कराया गया। वहां 15 दिन रखकर उन्होंने थोड़ा H.B.P. ठीक करके कहा कि घर पर जाकर केवल Physio Therapy करो और कुछ सहायता हम नहीं कर सकते। उस समय यह भाई अपने बिस्तरे पर ही टट्टी पैशाब कर सकता था। अपने आप उठ नहीं सकता था।

उपचार : उसे नारंगी (sun-charged) तेल लगाकर सिलोफीन लाल कागज़ पर सारे शरीर पर धूप जितनी ले सके। June के महीने में मैंने उपचार शुरू किया। मधुमह के लिये जामुन के पेड़ के पत्ते का पाऊडर (साय में सुखाया हुआ) हरी और नारंगी शीशी में 2 महीने का Suncharged प्रातः एक छोटा चम्मच नारंगी पानी आधा प्याला के साथ नित्य दिया गया; काले चने का Soup (बिना नमक या मामूली नमक) दिन में 2/3 बार । चने भी खा ले, दिन में 2/4 बार नारंगी बोतल का सांस (colour breathing) -- 4 सप्ताह के उपरांत मरीज उठकर bathroom में जाने लगा। वहां फिर 30 दिन का Sitz bath दिया गया। दिन में 3 बार हरा पानी। प्रातः शौच से पहले, दुपहर और रात के भोजन से 15/20 मिनट पहले और नारंगी पानी हर खुराक के उपरांत 1/2 प्याला, नाश्ता, दुपहर और रात का भोजन।

4/6 सप्ताह में मधुमह और B.P. नार्मल हो गया। उसको पहिनने के लिये केवल लाल कपड़े, बिस्तरे की चादर भी लाल।

भोजन : प्रातः का नाश्ता दूध, शहद, अंगूर या रात की भीगी किशमिश, पपीता, नारियल, गाजर, संतरा, अधिक; रोटी केवल सांझ को

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोटी सब्जी वाली बिना छना आटा रोटी सब्जी वाली गाजर पालक मेथी, बथुआ, पत्ता गोभी-वाली पराठे नहीं, साथ में सलाद (सलाद में अंकुरित मूंग, नारियल कद्दूकस करके, खीरा-3, टमाटर-4, गाजर-5, चुकन्दर-6) जितना अधिक ले सकें। सब्जियों का सूप–1-2 कप आवश्यक। 6 महीने में मरीज़ अब अपनी छत पर घूम लेता है। शक्ति अनुभव करता है प्रसन्नचित है। ईलाज अभी चालू रहा है।

अब शक्ति के लिये काले तिल 15 दिन नारंगी बोतल में Suncharge करके दिन में एक छोटा चम्मच दिया गया। मरीज काफी शक्ति महसूस करता है। अब सीढ़ियां उतर जाता है धीरे धीरे।

केस रिपोर्ट श्री रतन लाल
नहाटा बढ़-पेटा रोड
(असम)

बवासीर Fissure का केस

श्रीमती के साहा-आयु 48/50 वर्ष बढ़ पेटा रोड (असम) की गुदा बवासीर और Fissure के कारण बिल्कुल गल गई थी। डाक्टर ने operation करके गुदा द्वार बंद करके दूसरे स्थान पर सुराख करने का सुझाव दिया। रोगी में खून की काफी कमी थी। शौच से पहले 2/3 घंटे और उपरांत वह पेट में भयंकर पीड़ा के कारण पेट पकड़ कर लेटी रहती थी।

उपचार : उसे 12 महीने का Suncharged नीला तेल और glycerine प्रातः सांझ गुदा पर लगाने को दिया गया। glycerine, फिशरस पर गुदा के अन्दर और नीला तेल बाहर। Homopethaic की Milk Sugar की गोलियां–नारंगी बोतल में सूर्य तप्त–2-2 गोलियां प्रातः भोजन के 15 मिनट उपरांत 2 समय दी गई। उसको यह प्रयोग करने के 3/4 दिन के उपरांत ही जलन दर्द से छुटकारा मिल गया। उसका भोजन केवल शाकाहारी रखा गया। पहिले वह मांसाहारी थी।

प्रातः उठते ही आधा लीटर गरम पानी धीरे-2 पीकर बाईं करवट लेटने की सलाह दी गई। यह दवाई उसे 14 दिन के लिये दी गई परन्तु रोगी एक सप्ताह में ही ठीक हो गया।

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Kidney Trouble

राजेश डगढ़ : बोथरा मारकेट–चीनी बाजार कलकत्ता, आयु 15-16 वर्ष

पेशाब में किडनी के दोष के कारण खून आता है। दो महीने से कलकत्ता-मद्रास बेंगलोर के डाक्टरों से सब टेस्ट लेने के उपरांत भी रोग का निदान नहीं हो सका। खून की मात्रा पेशाब में कभी कम कभी अधिक। कभी बिल्कुल नहीं परन्तु दैनिक 2-4 बार तो आता ही था।

उपचार : हरे रंग की Homeopethic गोली 12 महीने से suncharged 4-4 गोली दिन में 8 बार दी गई। उससे खून आना बंद हो गया। तीसरे दिन उसे 2-3 बार बल्यू पानी एक 2 औंस की तीन खुराक दी गई। चौथे दिन हरे रंग की 2-2 गोली लगातार 5 दिन दी गई। बिल्कुल ठीक हो गया। सावधानी वश प्रायः 1 महीना तक लेने का निर्देश दिया गया। दूसरे ही दिन से वह हंसते खेलने लगा जबकि पहले बिल्कुल सुस्त पड़ा था।

Note : शरीर में acidity बड़ जाने से कई बार ऐसा होता है। जिसके लिये हरा पानी या हरी suncharged milk sugar या गोली जादू का कार्य करती है।

पेट का दर्द-delivery के उपरांत

श्रीमती रामेश जैन, आयु 30/32 वर्ष, विजयनगरम (A.P) डिलिवरी के समय सर्जरी के कारण पेट में मामूली दर्द हर समय रहता था। काफी डाक्टरों से दिखाकर परेशान थीं।

उपचार : प्रातः दोपहर सांझ, भोजन से पहले हरा पानी का 2 औंस की एक खुराक दी गई। कुछ आराम महसूस हुआ। परन्तु कब्ज की शिकायत करने लगी तो उसे प्रातः एक गिलास गरम पानी पी कर बाई और 15 मिनट लेटने को कहा, तथा भोजन के उपरांत 3 बार नारंगी पानी दिया गया। 6-7 दिन में ही बिल्कुल ठीक हो गई। काफी प्रसन्न है।

एक kidney पर निर्भर

श्री जी. सी. जैन, आयु 55/60 वर्ष, रोग अनेक, अनिद्रा, L.B.P. कब्ज़, वहम, कमज़ोरी, नित्य कई प्रकार की दवाईयां ली जाती हैं। तावीज़

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आदि का भी प्रयोग हो रहा है। नींद की गोली नित्य लेते थे।

उपचार : कब्ज़ के लिये एक गिलास गरम पानी धीरे 2 पीकर बाईं करवट 15 मिनट लेटने को कहा। प्रातः दैनिक क्रियाओं से निवृत्त होकर हरे रंग का पानी आधा कप पीने को कहा। नींद के लिये ज्ञान मुद्रा। 45 मिनट प्रातः 45 मिनट सांझ तो इससे पूरी गहरी नींद आने लगी। गोली बंद हो गई। कमज़ोरी के लिये नारंगी पानी दिन में 3 बार भोजन के 15/20 मिनट उपरांत। फलों का रस व फल का प्रयोग अधिक-धूप अशनान।

हाथ का दर्द जो काफी पुराना था–2 दिन में समाप्त हो गया L.B.P चक्कर आना, कमज़ोरी 20 दिन में बिल्कुल समाप्त हो गये। पूरा स्वस्थ होने के लिये औषधि का प्रयोग जारी रखने को कहा गया। अब पूर्ण स्वस्थ होने का समाचार मिला है। उपचार चालू है।

अंगूठे की चोट

श्री तरुण आयु 12 वर्ष, विजयनगरम, क्रिकेटे खेलते समय गेंद ऐसी लगी कि हाथ का अंगूठा एक दम मुड़ गया। फिर मुड़ कर सीधा हो गया परन्तु दर्द असहनीय। हाथ नहीं लगा सकता था। उसे लाल तेल जो 13/14 महीने से धूप में पढ़ा था। लगाने को दिया गया। मालिश तो वह करवा ही नहीं सकता क्योंकि दर्द असहनीय थी उसने अपने हाथ से ही केवल लगाया 3 बार अपने हाथ से ही लगाने से ही 48 घंटे में दर्द एक दम ठीक हो गया।

Headache Insomania - अनिद्रा

श्रीमती मूर्ती, आयु 30 वर्ष, विजयनगरम, 3 दिन के असहनीय सिर दर्द 3 दिन डाक्टर के injection से भी कोई लाभ नहीं, उसे 6 महीने का नीला suncharged तेल सिर पर मालिश के लिये दिया गया। फिर थोड़े ठण्डे पानी से सिर पर छींटे मारकर फिर मालिश की गई। उसका दर्द एक दम ठीक हो गया। उसका पति पांव पड़कर तामिल भाषा में प्रणाम करने लगा।

डाक्टर नारंगजी को चरण वंदना। जितनी भी तारीफ करूँ कम है। शब्दों से तो कह ही नहीं सकता।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Gesteric Trouble पेट का अल्सर

एक महिला की M.D. Dr. की राय में पेट में अल्सर हो गया है। उस कारण खाली पेट भोजन नहीं कर सकती यदि करती है तो वमन हो जाता है। 2-2$\frac{1}{2}$ वर्ष से उपचार चल रहा है। डाक्टर की राय में केस सीरियस हो गया है।

उपचार : 10-12 दिन का suncharged हरा पानी की एक खुराक से वमन बंद हो गया रोगी ने दूध, सेब, 2 रोटी खाई और खूब गहरी नींद सो गई, कोई वमन नहीं हुआा दूसरे दिन आधा हरा-आधा नारंगी पानी मिलाकर, 4 दिन भोजन के उपरांत दिया गया पूर्णता आराम आ गया। सब प्रकार के X-Ray करवाने के उपरांत कोई अलसर या और कोई गड़बड़ नहीं मिली।

मुँह, होंठ, तालु सब गल गये

तालु की हालत देखने से भी घृणा होती थी। पैरों में दर्द और जलन होती थी।

उपचार : मुँह में लगाने वास्ते 10-11 महीनों की suncharged glycerine दी गई। और पैरों पर नीला तेल (10 माह का सनचार्जड) दिया। भोजन के उपरांत नारंगी चीनी suncharged दी गई। 3 सप्ताह में पैर और 7 दिन में मुंह का पूरा आराम आ गया।

जलना-Burned

नीला तेल दिया गया। आराम आ गया।

Accident से काफी चोट आ गई। खून निकल गया था भीतरी दर्द काफी थी।

उपचार : लाल तेल से हल्के हाथे से दर्द के स्थानों पर मालिश की गई और भोजन के उपरांत नारंगी पानी पीने को दिया गया। 6/7 दिन में घाव भर गये। बिल्कुल ठीक हो गया। इस तरफ काफी रोगी इस पद्धित से ठीक हो रहे हैं। डाक्टर नारंगीजी व श्रद्धा से समरण करते हैं।

पेशाब रुक कर आता था

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Mrs. Vijay Jain, आयु 50 years सरदार शहर (राजस्थान)

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पेशाब बूंद 2 करके मामूली होता था। इस कारण तलपेट भारी रहता था और बेचैनी भी काफी रहती भी। योनि में घाव डा. की राय सर्जरी करवानी होगाी। किडनी में तकलीफ बतलाई गई।

उपचार : हरे रंग का सूर्य तप्त पानी दिन में 3-4 खुराक दी गई। पहले ही दिन आराम महसूस हुआ। शाम को पेशाब खुलकर आ गया। तीन दिन उपरांत पूर्ण रुपेण हो होने लगा। 15 दिन तक हरा पानी दिया गया और हरे पानी का योनि में डूस के लिये कहा गया। परन्तु न करने से घाव तो नहीं गया। परन्तु पेशाब और किडनीय की कोई तकलीफ न रही।

रक्त की कमी से एक दम कमज़ोर

श्रीमती चाँद जैन, राजनगढ़ गाँव, आयु 35 वर्ष और छाती में काफी दर्द। चक्कर आते थे तथा हाथ में असहनीय दर्द कोहनी के नीचे।

उपचार : हरे रंग का पानी प्रातः सांझ भोजन के पहले नारंगी पानी भोजन के उपरांत दिन में तीन बार आधा-2 कप, लाल रंग का सेलोफीन पेपर से हाथ पर 15 मिनट 6/7 दिन धूप दी गई। वह एक दम ठीक हो गई है। बिल्कुल स्वस्थ हो गई। प्रसन्नचित है।

मुंह में ज़खम

श्रीमती निरमाला जैन रामपुर के केस रिपोर्ट

श्रीमती गोवन्दी-पोस्ट ग्रेजुऐट कालिज की प्रिसिंपल-उसके मुँह में 4 महीने से ज़खम थे। 2 महीने से कुछ खा नहीं सकती थी केवल 2 बार नीले पानी के कुल्ले करने से बिल्कुल ठीक हो गई।

मुँह पर मुहांसे और पीप

श्रीमती रीना अग्रवाल-रामपुर के D.M. की पत्नि के चेहरे पर मुहांसे पक जाते थे और पीप बहती थी। काफी परेशान थी। उसे नीले पानी से दिन में 2/3 बार मुँह धुलाया गया और हरा पानी दिन में पीने को आधा-2 कप भोजन से पहिले पीने को दिया गया। वह बिल्कुल ठीक हो गई। काफी प्रसन्नचित हैं।

पेशाब में पस-बुखार-सेपटिक

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

रामपुर हस्पताल के M.B.B.S. डाक्टर पी० के० गर्ग को पेशाब

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
में पस आना शुरू हो गया। हर 10/15 दिन के उपरांत बुखार 104-105° हो जाता था। पेशाब बहुत धीरे-2 होता था। और पेशाब करते समय दर्द होता था। वह एक सप्ताह हरा पानी पी कर ठीक हो गया।

गाय के शरीर पर ज़ख्म

नीम का तेल और सरसों का तेल मिलाकर blue बोतल में sun charged किया गया है। वह गाय के शरीर पर लगाने से उसका ज़ख्म शीघ्र ठीक हो गया है और 2/4 भाइयों को खुजली insectiside पर लगाने से तुरंत लाभ हो गया है। यह रिपोर्ट Bardwan के (बंगाल से) एक पादरी की आई है।

इसी पादरी की दूसरी रिपोर्ट :

Spondilits

लाल तेल लगाकर लाल कागज से धूप और नारंगी पानी भी दिन में 3 बार देने से रोग में काफी लाभ है। gastric indigestion भी ठीक हो गया है। उपचार चालू है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सांस का फूलना Ashthma

श्रीमती दलवीर कौर आयु ४० वर्ष १०-११ वर्ष से सांस की तकलीफ ऋतु के बदलने पर अधिक कष्ट, ज़ीना नहीं चढ सकती थी।

उपचार हरा-नारंगी पानी, हरा प्रातः शौच से पहिले प्यास के मुताबिक फिर दोपहर रात के भोजन से १५-२० मिनट पहिले १/२ कप, नारंगी हर खाने के १५-२० मिनट उपरान्त आधा-आधा कप नाश्ता दोपहर और रात के भोजन के उपरान्त छाती पर नारंगी तेल की मालिश रात को रबढ़ की बोतल में गरम पानी डालकर सिकाई, गरम पानी का पांव अशनान सोते समय, नारंगी रंग का सांस लेना (Color Breathing) ४-६ सप्ताह में ही ठीक हो गई, प्रभावित होकर अपनी दोनों बहनों को लाई उनको भी सांस की तकलीफ है उपचार कर रहीं है।

घुटनों में दर्द

श्रीमती शान्ता भल्ला-अल्कनंदा आयु ६१ वर्ष २ महीने से घुटने में काफी दर्द गुस्सा भी अधिक आता हैं।

हरा नारंगी पानी, तीन-२ बार पीना, हरा भोजन के पहिले और नारंगी भोजन के १५-२० मिनट उपरान्त आधा-आधा प्याला प्रातः हरा पानी प्यास के मुताबिक, नारंगी तेल लगाकर लाला सिलोफीन कागज से धूप प्रातः की, रात को तेल लगाकर गर्म पानी से सिकाई रबड की बोतल से, दोपहर को पेट माथे और आंखें पर गीली पटटी ४-५ सप्ताह बिल्कुल ठीक हो गई। काफी और बहनों को इस इलाज का सुझाव दिया और काफी मरीज़ भेजे।

सिर में भंयकर फुसिंया

29-10-90

आदर्णीय अनेजा साहब।

सादर प्रणाम। आज से तकरीबन ४ महीने पहिले मैं आपसे अपने पोते Mayank Mittal S/o Pramod Mittal को लेकर आया था उस समय उसके सिर में २ ईंची व्यास में काफी फुसियां थी सारे सिर और गर्दन के बीच में सिर के दोनों तरफ दो गिलटियाँ थी हमें Alopathy इलाज करते हुए दो महीने हो गये थे मगर कोई लाभ नहीं था तंग आकर हम आपके पास आये आपने हरा पानी पीने के लिए कहा और नीला तेल आपने दिया नीला तेल सिर पर लगाया-प्रातः नीला सिलोफन कागज से सिर पर धूप दी गई, ५-१० मिनट रात को बिस्त्रे पर नीला बल्व लगाया गया। वो दोनों Problems लगभग १-१/२ महीने से

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिल्कुल ठीक हो गई। उसके बाद मैं अपने घर का और पड़ोसियों का इलाज आपकी किताब पढ़ कर कर रहा हूं और ७० % से ८० % कामयाब हैं और कुछ को आपकी किताबें भी फिरी बांट रहा हूँ मैं आपका बहुत आभारी हूं कि बिना पैसे ही इलाज करना सिखा दिया।

इश्वर चन्द्र मित्तल

K. Publishers (P) Ltd.
1, Ansari Road, Daryaganj
New Delhi - 110002

आंखों का चशमा हटा, जुकाम-सिर दर्द-आंखों का पानी

मेरी आयु २३ वर्ष है। मैं काफी सालों से आंखों के रोग से पीडित थी इलाज तो मैंने कई सालों तक बड़े-बड़े डाक्टरों का किया, और कितना पैसा डाक्टरों की फीसों और दवाईयों में बर्बाद किया, परन्तु कुछ लाभ नहीं हुआ। इवने समय तक तमाम अंग्रेजी दवाईयों का सेवन करते-२ मैं तंग आ गई थी। मैंने पाँच साल तक आँखों की बीमारी से क्या-२ संकटीयः दुख नहीं भोगा। आँखें दर्द के साथ-२ सिर दर्द, नज़ला, जुकाम, पढ़ते समय, T.V. देखते समय और सूरज की रोशनी में आंखों से पानी बहना मामूली बात हो गई थी इन पांच सालों में मुझे दो बार चश्मा भी लगा। और अभी दो महीने पहले मैंने "Colour Therapy" का इलाज शुरु किया। सुबह-२ उठ कर सबसे पहले नंगे पांव हरी घास पर १५-२० मिनट चलना पड़ता था। फिर हरा सिलोफीन कागज लेकर तथा उसको १६ तह बनाकर सूरज निकलने से पहिले उसकी किरणों को कागज दोनों आँखों पर रखकर पहले ५ मिनट आँखों को बंद करके, फिर ५ मिनट आंखों को खोलकर देखना पड़ता था। इस क्रिया के बाद सूरज की रोशनी में हरी बोतल में रखा पानी आंखें को Eye-Washer में भरकर दोनों आंखों पर रखना पडता था। जब तक कि पानी समाप्त न हो जाये आंखें चारों तरफ घुमानी पडती थी। फिर सूयर्यतप्र Medicated गुलाबजल एक-२ Drop दोनों आँखों में डालना पडता था। यह दोनों क्रियाएं दिन में ५-६ बार करनी पड़ती थी।और यह इलाज मैंने ड़ेढ महीना लगातार मन लगा कर पूरी लगन से किया, अब न तो मुझे चशमा लगाने की जरुरत महसूस होती है और न ही इस रोग के बारे में कोई

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

शिकायत है। मुझे इस रोग से पूर्ण रुप से मुक्ति मिल गई हैब आशा करती हूं कि मेरे प्रतिदिन के अभ्यास से आगे जीवन में इस रोग के बारे में कोई शिकायत नहीं रहेगी। अतः यह कथन सत्य है कि यदि - "अभ्यास पूरी लगन एवं निष्ठा से किया जाये तथा नियमित रुप स काफी समय तक करने से लाभ अवश्य प्राप्त होंगे।" और अब मैं एकाग्र भाव और मन से अभ्यास करके पूर्ण लाभ् प्राप्त कर रही हूं।

9-2-91

सीमा जैन
५२०, Nimri Colony

सांस की तकलीफ

आदरणीय अंकल जी,

मुझे यह दवाई लेते लगभग् ६ महीने हो गये हैं जिससे मुझे ६० % सांस की तकलीफ में राहत मिली है

पुष्पा अरोडा
म.न.४५९ नीगडी कालोनी
दिल्ली-११००५२

दवाईयाँ
हरा पानी ३ टाइम
सुबह, दोपहर, रात
लाल मिशरी लेती हूं।
लाल तेल मालिश करती हूं।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनिद्रा Insomania

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान दिनांक २१/२/९१ को दिल का (ओपन हार्ट सर्जरी) आपरेशन सफलता पूर्वक हुआ। दिनांक २८/२/९१ को मुझे हस्पताल से छुट्टी दे दी गई। घर आकर मुझे अत्याधिक कठिनाई का सामना करना पड़ा नींद कोसों दूर रहने लगी रात-दिन लगभग जागकर ही बिताने पड़ रहे थे। हम परेशान थे।

दिनांक ८/३/९१ को मेरे मित्र श्री ईश्वरचन्द्र मित्तल मेरे स्वास्थ्य के बारे में जानकारी हेतु मेरे पास आये। घनिष्ट मित्र होने के नाते मैंने उन्हें अपनी सारी परेशानी से अवगत करवाया और कहा कि मैं सोने के लिए किसी भी प्रकार की औषधि का प्रयोग नहीं करना चाहता। मित्तल जी ने मेरी परेशानी सुनकर कहा कि मेरा एक सुझाव है, यदि आप स्वीकार करें तो बताऊँ। कठिनाई में हर बात अच्छी लगती है अतः मैं उनका सुझाव मानने को तैयार हो गया। उन्होंने कहा मैं आपको एक नीला तेल देता हूँ रात्रि को सोने से आधा घंटा पहले इस तेल की सिर पर मालिश कर लें और नीले रंग के बल्व की रोशनी ५ मिनट तक अपने सिर पर पड़ने दें। उनका दिया तेल मैंने रात्रि को उनके बताये अनुसार प्रयोग किया।दस दिन बाद उस दिन मुझे गहरी नींद आई। मैं यह प्रयोग तीन दिन तक किया तीन दिन के पश्चात् बल्व की रोशनी लगानी भी बन्द कर दी केवल तेल की मालिश ही की गई, केवल तेल मालिश मे भी पूर्ण परिणाम निकले अर्थात् खूब गहरी नींद आई और हमने सुखद अनुभव प्राप्त किया।

घुटनों में दर्द

इसी बीच मेरी पत्नी के घुटने में असहनीय दर्द शुरु हो गया। उन्होंने भी श्री मित्तल जी को अपनी कथा सुनाई। मित्तल जी ने उन्हें लाल तेल दिया जिसकी मालिश से उन्हें लाभ हुआ। हमारे इस व्यक्तिगत अनुभव से हम कह सकते हैं कि यदि कोई भी रोगी मित्तल जी द्वारा निः शुल्क दिये गए इस नीले और लाल तेल का प्रयोग करें तो निः संदेह लाभ होगा यह हमारा दृढ़ विश्वास है। मैं और मेरा परिवार मित्तल जी के आभारी हैं।

बलराज पुरी

24/3/91

उपाध्यक्ष

407, विवेका नन्द मार्ग, भारतीय जनता पार्टी

दिल्ली—**110049** दूरभाष : **7238369**

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"पथरी"

श्री राकेश कुमार गुप्ता, २१ वर्ष
चैल पुरी, किनारी बाजार दिल्ली- ६

श्री राकेश कुमार गुप्ता को पथरी की शिकायत है। डाक्टरों ने आपरेशन करने से मना कर दिया कि इससे तुम्हारे नपुंसक होने का अंदेशा है अतः उन्हें तीन-चार बोतल बीयर प्रतिदिन पीने की सलाह दी ये बीयर पीना नहीं चाहते थे।

राकेश कुमार जी मेरे पास जुलाई ९० में आए और मैंने इन्हें लक्षणों के आधार पर हरी बोतल का सन (सूर्य्यतप्र) चार्ज पानी अधिक से अधिक तीन दिन का लेने की सलाह दी। ये लगभग आठ माह से हरा पानी ले रहे हैं और इनके ४-५ पथरी के टुकड़े निकल चुके हैं। सर्दी के मौसम में इन्होंने पानी लेना बन्द कर दिया था। अब अप्रैल ९१ से फिर पानी लेना आरम्भ कर दिया है। इलाज जारी है।

'आँखों से पानी आना'

इन्हीं राकेश कुमार जी को हर समय आँखों से पानी आने की शिकायत थी जो कि हर समय काफी अधिक मात्रा में आता था, स्कूटर कार चलाने पर यह अधिक हो जाता था। इन्हें मैंने आँख में पुराना हरा पानी (लगभग आठ माह चार्ज) आँखों में डालने के लिए दिया लगभग चार माह के लगातार इस पानी के प्रयोग से आँखों में पानी आना लगभग बन्द हो गया है। अब ये स्कूटर आदि चला लेते हैं इलाज जारी है।

L H. B. P.

विशेष :— ऐसे मरीज जो निम्न रक्त चाप से पीड़ित हो तथा मधुमेह (सुगर Sugar) के रोगी भी हों उन्हें लाल बोतल में नमक चार्ज कर भोजन के लगभग १०-१५ मिनट बाद लेने से बहुत अधिक लाभ दोनों बीमारी में होता है। केवल एक चुटकी ३ बार।

21/4/91
विश्व मोहन जैन, सी — 3/6
एस. डी. एरिया, होज खास के
सामने, नई दिल्ली-110016

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

M. N. Badhwar, Balsam Villa, salogra (H. P.) सीनयर रेलवे इंजीनियर Badhwar, (Retd.)

Bronchitis Since 1954 ब्रोंकाइटिस से काफी दुखी और पीड़ित— १९७६ से काफी परेशानी बड़ गई सांस लेना भी कठिन हो गया नींद भी नहीं आती थी उसे तीन बार हरा पानी प्रातः शौच से पहले—फिर खाने से पहले दोनों समय भोजन के १५-२० मिनट पहले और तीन बार नारंगी पानी भोजन के १५-२० मिनट उपरान्त आधा प्याला पीने का सुझाव दिया गया भोजन में थोड़ा सुधार किया गया मरीज ४-६ सप्ताह में ही बिलकुल ठीक हो गया। अब उसकी पत्नी भी यह दोनों पानी ले रहे हैं बहुत प्रसन्न हैं। काफी मित्रों को इस उपचार का सुझाव दिया गया है।

ECZEMA 15 वर्ष पुराना

श्री विक्रम, वेस्ट पटेल नगर, नई दिल्ली आयु ३५ वर्ष अविवाहित पिछले १५ वर्ष से एक टांग पर काफी भंयकर ECZEMA था। दिन रात उससे पीप सिमता रहता था। टांग बिल्कुल काली हो चुकी थी। देखकर भी डर लगता था—उसे एक वर्ष पुराना नीला तेल लगाने को दिया गया उसके बिस्तरे पर रात को नीला Bulb, पहिनने को नीले कपड़े, बिस्तरे की चादर नीली और केवल फलों पर रहने का सुझाव दिया गया ४-६ सप्ताह के उपरान्त कुछ आराम आना शुरु हो गया ९ महीने में टांग बिल्कुल साफ हो गई। रोग से मुक्ती मिल गई।

General depression weakness

राजीव खारयाल आयु २६ वर्ष अविवाहित ४-५ वर्ष से शारीरिक कमजोरी प्रातः मुँह का टेस्ट काफी खराब उपचार हरा नारंगी पानी, हरा खाली पेट प्रातः शौच से पहले फिर दोपहर और रात के भोजन से १५-२० मिनट पहले १/२ कप ; हरे पानी के ग्रारे और कुल्ले और आँखें धोना ; नारंगी पानी १/२ कप नाशता दोपहर का भोजन रात का १५-२० मिनट उपरान्त हरे रंग का Color Breathig ८ सप्ताह में बिल्कुल ठीक हो गया। थोड़ा भोजन में सुधार किया गया।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मधुमह Diabetese

श्रीमती रानी मल्हौत्रा आयु ६५ वर्ष चानाक्य पुरी कलनल की माता Blood Sugar २१०/३५५ घटनों में भंयकर दर्द।

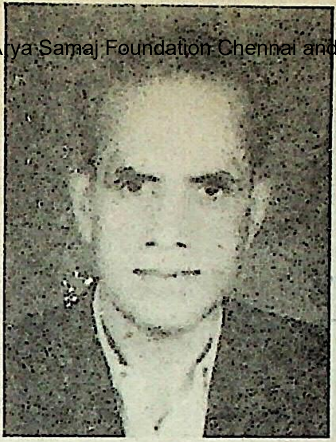
उपचार : हरा नारंगी पानी दिन में तीन-बार हरा भोजन से १५-२० मिनट पहले नारंगी भोजन से १५-२० मिनट उपरान्त नारंगी श्वास पानी पेट पर लगाकर लाल कागज से प्रातः की धूप पूरे शरीर का सूर्य आशवान-नारंगी रंग का श्वास (Color Breathing) दिन में २/३ बार, जामुन के पत्ते का पाउडर (Sunchgd हरी नारंगी शीशियों में) एक छोटा चाय का चम्मच नारंगी पानी १/२ कप के साथ (दोनों पाउडर को Mix करके), ऊपर पेट माथे और आँखों पर गीली पट्टी, Sitz Bath। ताजे पानी का रात को पद अशनान (June का महीना था) खीरा, पालक, खरबूजे का अधिक प्रयोग सफेद बोतल में Sunchgd पानी ही पीना प्राणायाम Deep breathing गले में लाल पत्थर का Pendant ४ माह में Blood Sugar कम होते -होते ८५/१५० तक आ गई पाउडर और भी दिया गया—बिल्कुल ठीक हो गई काफी प्रसन्न है और काफी बहनों को इस इलाज का सुझाव दिया।

भयंकर Sciatic Pain

श्री ओ. पी. मित्तल आयु ४५ वर्ष नेहरू नगर आगरा—पिछले २-३ वर्ष में कमर में फिर घूमकर टांग में काफी दर्द से परेशान था दर्द कमर से शुरु होकर नीचे पाँव तक चलता था रोग गम्भीर होने पर मरीज Bed-ridden हो गया उसे लाल तेल, लाल रोशनी- (लाल Cellopline कागज लगाकर प्रातः की पहली धूप) रात को लाल तेल लगाकर रबढ़ की बोतल में गरम पानी से सिकाई दी गई - खान पान में काफी सुधार किया गया- कुछ समय के लिए केवल फल, सब्जियों का Soup नारंगी बोतल का सांस (Color breathing) दिन में ३-४ बार दिया गया। ३-४ सप्ताह में काफी सुधार हो गया—रोग ५० % ठीक हो गया ६ महीने में १०० % आराम आ गया इस इलाज से इतना प्रभावित हुआ कि २-३ दर्जन पुस्तक मंगाकर लोगों को मुफ्त बांटी साथ ही हरा पानी दिन में ३ बार हरा-पानी भोजन से २० मिनट पहलें और नारंगी भोजन के ३० मिनट उपरान्त दिया गया।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



P.L.ANEJA N.D.

(आयु 79 वर्ष)

- 1976 में Trivandrum से N.D. का Course पास किया।
- Practical अनुभव 6/7 वर्ष उरली कांचन (पूना) के प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में किया जहां अध्ययन के लिये काफी बढ़ी library है।
- डाक्टर नारंग जी का पोक मुख्य विद्यार्थी हुआ और 1980 से सूर्यकिरण चिकित्सा की शिक्षा लेकर लोक सेवा शुरू की।
- डाक्टर जी के स्वर्गवास के उपरांत उनके स्थान पर सप्ताह में २ दिन लाजपत भवन के प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में लोक सेवा का स्थान ग्रहण किया—लाजपत भवन मूल चंद हस्पताल के पास है।
- अपने घर में प्रत्येक रविवार को 10 बजे प्रातः से 2 बजे दुपहर और सायं 3 से 6 बजे तक लोक सेवा चालू है। सर्दी के दिनों 12 बजे से शुरू होती है।

卐

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

मुद्रक : गाईड पब्लीकेशन्स, जे-3/5, राजौरी गार्डन, नई दिल्ली-27

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डा० द्वारका नाथ नारंग

* आधुनिक चिकित्सा की दवाईयां इतनी महंगी है कि हर एक आदमी नहीं खरीद सकता। आज ऐसी उपचार पद्धति की जरुरत है जो सस्ती और सरल हो।

* सूर्य किरण चिकित्सा एक बहुत ही सरल, लाभदायक और सस्ती पद्धति है। सूर्य किरणों में (Elements) दवाईयों का भरपूर भंडार है। जिसे आप प्रकृति से बिना मोल ले सकते हैं।

* प्राचीन काल में मातायें इलाज खुद घर पर ही कर लेती थी पर अब वह प्रथा समाप्त हो गई है। सूर्य किरण चिकित्सा द्वारा इसे पुनः जीवित किया जा सकता है। इस पुस्तक के लिखने का यह ही मेरा उद्देश्य है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.